

CENTRO UNIVERSITÁRIO CATÓLICO DE VITÓRIA

MIGUEL FERNANDO BASSINI

APOSENTADORIA: DIFERENTES PERCEPÇÕES SOBRE O FIM DO CICLO  
LABORAL

VITÓRIA  
2016

MIGUEL FERNANDO BASSINI

APOSENTADORIA: DIFERENTES PERCEPÇÕES SOBRE O FIM DO CICLO  
LABORAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário Católico de Vitória, como requisito obrigatório para obtenção do título de bacharel em Psicologia.

Orientador: Prof Ms. Daniela Messa e Melo Cruz.

VITÓRIA

2016

MIGUEL FERNANDO BASSINI

APOSENTADORIA: DIFERENTES PERCEPÇÕES SOBRE O FIM DO CICLO  
LABORAL

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Centro Universitário Católico de Vitória, como requisito obrigatório para obtenção do título de Bacharel em Psicologia

Aprovado em \_\_\_\_ de \_\_\_\_\_ de \_\_\_\_, por:

\_\_\_\_\_  
Prof<sup>ª</sup>. Ms. Daniela Messa e Melo Cruz, UCV - Orientadora

\_\_\_\_\_  
Prof<sup>ª</sup>. Dra. Christyne Gomes Toledo de Oliveira, UCV

\_\_\_\_\_  
Prof<sup>ª</sup>. Esp. Adriana Nascimento da Silva

Dedico esse trabalho a todos que acreditam que um dia nunca vai ser igual ao outro, e que esse processo de evolução é natural e depende apenas de nós.

## **AGRADECIMENTOS**

Primeiramente agradeço a Deus, o centro e o fundamento de tudo em minha vida, por renovar a cada momento a minha força e disposição e pelo discernimento concedido ao longo dessa jornada.

A minha família, Laisa Alan especialmente minha esposa Marli que de forma especial e carinhosa me deu força e coragem, me apoiando nos momentos de dificuldades, pelos quais passei, principalmente entendendo minha ausência.

A todos meus colegas de sala, principalmente ao Fredy, Gabriela, Matheus, Miriã e Thaylise pelo carinho e companheirismo nos momentos em que a tarefa parecia grande, pesada demais, quase impossível, o apoio de vocês foi imprescindível para que a caminhada continuasse.

Ao Centro Universitário Católico de Vitória, Instituição que aprendi a respeitar e admirar pela seriedade com que trata aos alunos indistintamente.

A todos os professores em especial minha orientadora Ms. Daniela Messa e Melo Cruz pela sua paciência e competência.

Devia ter complicado menos, trabalhado menos  
Ter visto o sol se pôr  
Devia ter me importado menos com problemas pequenos  
Ter morrido de amor  
Queria ter aceitado a vida como ela é  
A cada um cabe alegrias e a tristeza que vier  
(Titãs)

## RESUMO

O presente trabalho tem como objetivos investigar aspectos relacionados a aposentadoria, identificar que tipo de preparação para aposentadoria foi realizada, os aspectos emocionais após a saída do mercado de trabalho, as expectativas acerca da aposentadoria e se foram consolidadas, a relação aposentadoria e qualidade de vida e investigar as mudanças nos relacionamentos interpessoais após a aposentadoria. Essa pesquisa tem cunho qualitativo e descritivo, os dados desse estudo foram coletados através de roteiro de entrevistas semiestruturadas, gravadas e transcritas para que fossem analisadas a partir da análise de conteúdo. A partir dos dados coletados verificou-se que os entrevistados não participaram de nenhum tipo de preparação para a aposentadoria, os que participaram deste tipo de programa, mesmo de forma peculiar, revelaram aspectos positivo como desmistificação da concepção de estar aposentado, favorecendo a inserção em atividades físicas e investimento na qualidade de vida. Foi constatado ainda, que a afetividade e a aposentadoria estão estritamente relacionadas, visto que ao se aposentar os indivíduos passam a ter mais tempo para se dedicar a família e aos amigos, fatores essenciais na melhora do convívio social e familiar. Hábitos simples, contendo atividades físicas apresentam resultados fundamentais na integração do sujeito a sociedade, aumentando o bem-estar geral, melhorando o aspecto emocional, aumentando de modo significativo a qualidade de vida dessas pessoas. Constatou-se nesse estudo, que o planejamento da aposentadoria proporciona a compreensão dos fatores que influenciam a tomada de decisão do sujeito frente a determinados comportamentos, além disso, contribui para um melhor entendimento do modo pelo qual os trabalhadores percebem os ganhos e as perdas e se planejam frente à proximidade dessa tomada de decisão.

Palavras-chave: Planejamento. Psicologia. Aposentadoria.

## **ABSTRACT**

This study aims to investigate aspects related to retirement, identify what kind of preparation for retirement was carried out, the emotional aspects after the exit from the labor market, expectations about retirement and were consolidated, retirement ratio and quality of life and investigate the changes in interpersonal relationships after retirement. This research is qualitative approach and descriptive data of this study were collected through semi-structured script interviews, recorded and transcribed to be analyzed from the content analysis. From the data collected it was found that the majority of respondents did not participate in any kind of preparation for retirement, that in this type of program, even peculiar, revealed positive aspects as demystifying the concept of being retired, favoring inclusion in physical activities and investment in the quality of life. It was also found that the affectivity and retirement are closely related, as the retiring individuals now have more time to devote to family and friends, essential factors in the improvement of social and family life. Simple habits, containing physical activities present key results in the integration of the subject society, increasing the overall well-being, improving the emotional aspect, increased significantly the quality of life of these people. It was found in this study that the retirement planning provides an understanding of the factors influencing the decision making of the subject against certain behaviors, moreover, contributes to a better understanding of the way in which workers realize the gains and losses and They are planned against the vicinity of decision making.

Keywords: Planning. Psychology. Retirement.

## SUMÁRIO

<b>1 INTRODUÇÃO.....</b>	<b>17</b>
<b>2 REVISÃO DA LITERATURA.....</b>	<b>25</b>
2.1 O PAPEL DO TRABALHO.....	25
2.2 O ENVELHECIMENTO DO TRABALHADOR.....	27
2.3 A APOSENTADORIA.....	31
<b>2.3.1 Ganhos e perdas da aposentadoria.....</b>	<b>35</b>
2.4 ESTÁGIOS DE MUDANÇA EM COMPORTAMENTO DE PLANEJAMENTO DA APOSENTADORIA.....	37
2.5 TEORIA DO COMPORTAMENTO PLANEJADO.....	39
2.6 RELAÇÃO ENTRE APOSENTADORIA, ENVELHECIMENTO E RELAÇÕES INTERPESSOAIS.....	42
2.7 ATIVIDADE E BEM-ESTAR FÍSICO, PSICOLÓGICO E SOCIAL.....	44
<b>2.7.1 Benefícios fisiológicos.....</b>	<b>45</b>
<b>2.7.2 Benefícios emocionais.....</b>	<b>46</b>
<b>2.7.3 Benefícios sociais.....</b>	<b>47</b>
2.11 A PSICOLOGIA E OS BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA OS APOSENTADOS.....	52
<b>3 METODOLOGIA.....</b>	<b>53</b>
3.1 TIPO DE ESTUDO.....	53
3.2 PARTICIPANTES.....	54
3.3 INSTRUMENTO DE INVESTIGAÇÃO.....	55
3.4 PROCEDIMENTOS.....	55
3.5 ASPÉCTOS ÉTICOS.....	55
3.6 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS.....	56
<b>4 RESULTADOS E DISCUSSÃO.....</b>	<b>57</b>
4.1 A PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA.....	57
4.2 AS MUDANÇAS APÓS A APOSENTADORIA.....	61
4.3 EXPECTATIVAS ACERCA DA APOSENTADORIA.....	63

4.4 A RELAÇÃO APOSENTADORIA EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA.....	65
4.5 MUDANÇAS NOS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS APÓS A APOSENTADORIA.....	67
<b>5 CONSIDERAÇÕES FINAIS.....</b>	<b>71</b>
<b>REFERÊNCIA.....</b>	<b>75</b>
<b>APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido.....</b>	<b>83</b>
<b>APÊNDICE B – Roteiro de Entrevistas.....</b>	<b>85</b>



## 1 INTRODUÇÃO

Esta pesquisa busca compreender os impactos da aposentadoria e a realidade do envelhecer. O envelhecimento populacional evidenciado em diferentes instituições de trabalho, às vezes vem acompanhado pela tomada de decisão do indivíduo de se aposentar. A proximidade do desligamento laboral pode repercutir nos comportamentos dos trabalhadores, os quais apresentam inseguranças em relação a essa etapa de vida.

Nesse sentido, o profissional de saúde mental desempenha papel fundamental no monitoramento das atitudes dos trabalhadores em fase de aposentadoria. Portanto, faz-se necessário que esse profissional seja capacitado para compreender as repercussões do desligamento laboral na vida dos indivíduos que se aproximam deste momento.

No Brasil a Pesquisa Nacional por Amostra de Domicílios (Pnad 2014), divulgada pelo Instituto Brasileiro de Geografia e Estatística (IBGE), mostra que o Brasil tem 203,2 milhões de residentes. A faixa de 60 anos ou mais já corresponde a 13,7% dos brasileiros, em 2004 esse índice era de 9,7% (IBGE, 2014). Isso mostra que a população mundial tem passado de um modelo, para outro, em que a fecundidade é cada vez menor e a esperança de vida, cada vez maior. Nessa transição encontra-se o aumento progressivo da proporção de pessoas idosas e a diminuição relativa dos mais jovens (FARINATTI, 2008).

O envelhecimento populacional tornou-se um fenômeno mundial e as projeções indicam que, em 2050, o Brasil terá um contingente de 63 milhões de idosos (BRASIL, 2012). Essa nova configuração etária representa um desafio, tanto para países desenvolvidos quanto para não desenvolvidos, no que se refere à manutenção da estabilidade econômica e social (KRELING, 2010).

Segundo Farinatti (2008), o crescimento do contingente de idosos não vem sendo encarado como uma surpresa, ao contrario, trata-se da face mais visível da melhoria das condições de vida, um fenômeno que deve ser comemorado e acompanhado de intervenções que possam assegurar a integração progressiva e equilibrada dos idosos nas sociedades. Nesse contexto é muito importante iniciativas para preservar a qualidade de vida nas idades mais avançadas.

O Estatuto do Idoso no seu artigo 8º diz que o envelhecimento é um direito personalíssimo e a seu amparo um benefício social. E no artigo 9º diz que é obrigação do Estado, assegurar à pessoa idosa a proteção à vida e à saúde, mediante efetivação de políticas sociais públicas que possibilitem um envelhecimento saudável e em condições de dignidade (BRASIL, 2003).

A sociedade brasileira ainda avalia o envelhecimento de forma negativa, sobretudo, devido à improdutividade e dependência financeira que algumas pessoas adquirem quando chegam a essa etapa de vida. Entretanto, tal visão exclui a amplitude de características que envolvem o processo de envelhecer, o qual será vivenciado de acordo com a subjetividade e experiências de cada ser humano (GONTARSKI; RASIA, 2012).

Argimon (2006) sustenta que o envelhecimento populacional se deve ao avanço da promoção de saúde nas últimas décadas, na qual se obtiveram o controle das doenças infectocontagiosas e a diminuição da taxa de mortalidade infantil e da taxa de natalidade. Em decorrência disso, ocasionou-se uma mudança no perfil demográfico e epidemiológico da população.

Estes dados são muito importantes para profissionais de saúde. Esse contingente, apresenta problemas peculiares, seu atendimento não irá representar um aumento de cuidados já previstos e dispensados a outros grupos, e sim cuidados próprios para esta faixa etária. A comprovação de que a população idosa está em sucessivo aumento leva a uma reconsideração nas áreas de competência dos profissionais de Saúde, que deverão se especializar cada vez mais em métodos voltados para esses atendimentos (ARGIMON, 2006).

Moreira e Nogueira (2008) sustentam que no Brasil o envelhecimento populacional se dá em um momento de profundas transformações econômicas sociais, políticas, ideológicas e científicas. Neste cenário viver e envelhecer, marcado por mudanças rápidas da informação e dos valores culturais, assinalado pelo crescente acontecimento da globalização e pelo consumismo, é uma prova geradora de insegurança e mal-estar para o sujeito moderno.

O envelhecimento é um fenômeno complexo determinado pelo contexto histórico, econômico e cultural de uma sociedade e experimentado de forma distinta pela

população. Ainda, muitas vezes, coincide com a fase de aposentadoria, que se caracteriza pelo afastamento de papéis julgados importantes para a sociedade (ALMEIDA; LEITE, 2012).

A aposentadoria representa um marco na vida do indivíduo, momento no qual deixa de exercer o papel de trabalhador para assumir a posição de aposentado. Essa mudança gera impacto tanto para aquele que se aposenta quanto para a empresa à qual estava vinculado (MACÊDO; PIRES; CAVALCANTE, 2014).

Ao se aposentar, o indivíduo desliga-se de atividades que, por anos definiram sua vida pessoal e profissional, e sente que seus significados foram alterados. Assim, a aposentadoria, que poderia ser vivenciada como um descanso após anos de dedicação laboral, pode se tornar negativa e ocasionar desequilíbrios emocionais e psicológicos (CARVALHO; COSTA; PIMENTA, 2013).

Por serem pouco exploradas, as atitudes dos trabalhadores frente à aposentadoria não são totalmente compreendidas e podem se tornar instáveis. Portanto, conhecer as percepções e os preconceitos relacionados a essa fase de vida contribui para a compreensão das especificidades desse grupo populacional (FRANÇA; VAUGHAN, 2008).

Parte dos trabalhadores que progride para o fim da idade produtiva e início da fase de pré-aposentadoria apresenta insegurança, ansiedade e medo de lidar com essa nova situação. Independente da faixa etária, o desligamento do trabalho pode provocar sentimentos de incapacidade devido ao afastamento de atividades que conferiam reconhecimento ao indivíduo diante do meio social (ALMEIDA; LEITE, 2012).

Contudo, para outros significa a liberação de uma rotina diária desgastante, um período caracterizado pelo repouso. Esses indivíduos desejam se desvincular do trabalho e consideram a aposentadoria uma oportunidade para realizar projetos antes inviáveis, devido ao tempo dedicado às atividades laborais (BOTH et al., 2012).

Assim, ao se aproximarem da aposentadoria, os indivíduos apresentam sentimentos ambivalentes, os quais dependem, principalmente, de suas experiências profissionais e pessoais. Durante essa fase, caracterizada por uma série de incertezas, os trabalhadores reconhecem diferentes vantagens e desvantagens decorrentes do desligamento laboral (FRANÇA; VAUGHAN, 2008).

Estudo realizado por França e Vaughan (2008) identificou que os trabalhadores percebiam como ganhos da aposentadoria: não ter mais a responsabilidade do trabalho, deixar de gerenciar uma equipe, não trabalhar mais sob pressão e ter mais tempo para a família, amigos e filhos; as perdas incluíam os aspectos financeiros, o status fornecido pelo cargo, deixar de tomar decisões, não exercer mais a liderança e não ter oportunidades de viajar a trabalho.

Portanto, o diagnóstico dos ganhos e das perdas percebidos por trabalhadores representa importante ferramenta gerencial para subsidiar programas institucionais de preparação para a aposentadoria. Torna-se possível implantar ações que promovam o bem-estar do trabalhador ao se reforçar os aspectos positivos e ao se refletir sobre alternativas de enfrentamento das possíveis adversidades (ZANELLI; SILVA; SOARES, 2010).

Durante a fase de planejamento da aposentadoria os indivíduos percorrem diferentes estágios de mudança de comportamento até que consigam concretizar a saída do trabalho. Para tanto, faz-se necessário que compreendam a importância de incorporar comportamentos favoráveis a fim de gerenciar as transformações decorrentes do desligamento laboral, como subsídio para o estabelecimento de planos no âmbito pessoal, familiar e econômico (NOONE; STHEPENS; ALPASS, 2010).

Diante da importância de monitorar as mudanças de comportamentos dos trabalhadores, França, Murta e Iglesias (2014) desenvolveram e validaram a Escala de Mudança em Comportamento de Planejamento da Aposentadoria (EMCPA), fundamentada na teoria de mudança de comportamento de Prochaska e Diclemente, criada em 1982. Essa escala considera que as alterações ocorrem em seis estágios, denominados pré-contemplação, contemplação, preparação, ação, manutenção e recaída.

O primeiro estágio, pré-contemplação, compreende a fase em que o trabalhador não possui consciência do problema e resiste à mudança. Na contemplação ocorre o reconhecimento da necessidade e o interesse em mudar, entretanto, o indivíduo ainda avalia o processo de forma ambivalente (PROCHASKA; DICLEMENTE, 1982).

O terceiro estágio, denominado preparação, constitui o momento no qual ele decide agir nos próximos 30 dias, estabelece objetivos e meios para concretizar a mudança.

Já, a etapa de ação inicia com o engajamento para modificar um comportamento nocivo e adotar de hábitos saudáveis (PROCHASKA; DICLEMENTE, 1982).

A manutenção consiste na fase em que se permanece na ação por, no mínimo, seis meses. Quanto à recaída, pode ocorrer entre os estágios e manifesta-se pelos retrocessos que são considerados naturais no processo de mudança (PROCHASKA; DICLEMENTE, 1982).

A análise das mudanças de comportamento contribui para que os gestores implementem ações nos Programas de Preparação para a Aposentadoria, a fim de promover o fortalecimento do trabalhador para concretizar a sua saída ou a permanência no mercado de trabalho (FRANÇA, 2012). Dessa forma, a utilização da Escala de Mudança em Comportamento de Planejamento da Aposentadoria subsidia o conhecimento das possíveis condutas a serem tomadas frente à aproximação da aposentadoria.

Os estudos de Gvozd e outros (2014) teve como objetivo promover grupos de preparação para aposentadoria em universidades do sul do Brasil. Com a constatação de que, aproximadamente, 1.048 (19,9%) docentes e servidores administrativos se encontravam em fase de pré-aposentadoria, demonstrando o envelhecimento da força do trabalho foram desenvolvidos programas que conduzissem o trabalhador para o desligamento saudável do ambiente laboral.

Ainda de acordo com Gvozd e outros (2014) o desenvolvimento de ações em programas para aposentadoria incluiu palestras e grupos de discussão, com o objetivo de promover ao trabalhador a reflexão sobre temas relevantes à aposentadoria. Durante esses encontros evidenciou-se o quanto os indivíduos alternavam suas percepções, sendo que em alguns momentos verbalizavam o desejo de se aposentar e, em outros, o medo de concretizar essa ação (GVOZD et al., 2014). Diante dessas constatações detectaram a necessidade de adotar programas para planejar a aposentadoria como normas da empresa, esses programas teriam que ser implementado em todos os setores da organização.

Assim, nota-se que a proximidade da aposentadoria traz repercussões emocionais à saúde do trabalhador, sobretudo, devido às preocupações decorrentes de um futuro incerto e, em muitos casos, não planejado. Trata-se de uma fase na qual o indivíduo

experimenta uma diversidade de sentimentos que o faz se alternar entre o desejo se desligar e o de permanecer em seu trabalho.

Entretanto, nos últimos anos poucos estudos investigaram os ganhos e as perdas que os trabalhadores percebem frente à aposentadoria e envolviam indivíduos que ocupavam altos cargos nas instituições de trabalho (FRANÇA; VAUGHAN, 2008).

Entre os estudos analisados destaca-se uma pesquisa feita com altos executivos brasileiros e neozelandeses que se preparavam para se aposentar antes da idade tradicional. Os resultados mostraram que a maioria dos participantes eram favoráveis à aposentadoria. Não foram percebidas grandes diferenças nas posturas entre as duas nacionalidades (FRANÇA; VAUGHAN, 2008).

Dos ganhos percebidos destacou-se o maior tempo com a família. Este resultado, foram previstos pelos pesquisadores já que os altos executivos possuem um grande envolvimento e contentamento com o trabalho e quase nenhum tempo para a família. Outro ponto em comum é continuação da vida profissional pós-aposentadoria, destacando-se, com isso a forte ligação do executivo com a sua profissão, priorizando a continuidade dos trabalhos realizando consultorias e ainda, a retomada dos estudos (FRANÇA; VAUGHAN, 2008).

Dentre as perdas, observou-se uma evidente preocupação com os aspectos emocionais no trabalho reforçando a ideia de que a vida fora do trabalho não seja tão desejada, a perdas da secretária e do ambiente físico (escritórios salas de reuniões), perdas financeiras e do plano de assistência médica (FRANÇA; VAUGHAN, 2008).

Ainda com relação a escassez de estudos nessa área, observou-se uma limitação de pesquisas que analisavam o processo de mudança em comportamento direcionado ao desligamento laboral e, após a validação da EMCPA (Escala de Mudança em Comportamento de Planejamento da Aposentadoria) identificou-se apenas um artigo que a aplicou em participantes de diferentes idades (FRANÇA; MURTA; IGLESIAS, 2014).

Portanto, esse estudo torna-se relevante diante da lacuna na literatura especializada que promova a reflexão sobre como percebem a proximidade da aposentadoria. Ainda, justifica-se por ressaltar a importância da implementação de programas de preparação para a aposentadoria, de forma a direcioná-los às reais expectativas e

dificuldades experimentadas nesta etapa de vida, além de estudar outros aspectos relevantes desta fase.

Desta forma, o objetivo geral da pesquisa é investigar aspectos relacionados a aposentadoria, os objetivos específicos são o de identificar que tipo de preparação para aposentadoria foi realizada, os aspectos emocionais após a saída do mercado de trabalho, as expectativas acerca da aposentadoria e se foram consolidadas, a relação aposentadoria e qualidade de vida e investigar as mudanças nos relacionamentos interpessoais após a aposentadoria



## 2 REVISÃO DA LITERATURA

### 2.1 O PAPEL DO TRABALHO

O trabalho pode ser considerado tão antigo quanto a humanidade, e desde sua origem assumiu diferentes significados para os indivíduos. Alguns o reconhecem como fonte de prazer, enquanto outros como obrigação e aprisionamento. O ato de trabalhar não compreende somente a relação salarial e o fato de possuir um emprego, mas também inclui o saber fazer, os gestos, a capacidade de refletir, de interpretar e de reagir à determinadas situações (DEJOURS, 2004).

Ao longo da história humana o significado atribuído ao trabalho alterou-se gradativamente. No início, era compreendido como uma atividade desagradável, a qual indivíduos pertencentes a classes inferiores estavam condicionados, como uma pena a ser cumprida. Com o passar dos séculos, a reorganização social contribuiu para que se tornasse sinônimo de virtude e dignidade humana (SELIG; VALORE, 2010).

Ainda, diversos outros fenômenos históricos, dentre eles o processo de industrialização, foram importantes para a maior valorização da atividade laboral não somente no plano econômico, mas no âmbito moral, político e ideológico. Assim, o trabalho assumiu posição central e tornou-se responsável por garantir a identidade dos indivíduos (BENDASSOLLI, 2011).

Por meio do trabalho, além de se estabelecer financeiramente, o homem definiu a forma de se relacionar com o meio, permitiu a reprodução e transformação dos modos de vida, e satisfaz suas necessidades básicas. Assim, com o intuito de sentir-se útil, o homem subordinou seus objetivos às determinações da instituição e construiu a base social de sua existência (PEREIRA, 2010).

Dessa forma, o trabalho tornou-se o local onde o homem permanece durante a maior parte de sua vida, sendo um determinante do modo com que estrutura suas relações com a família e a sociedade. A organização, o planejamento e a execução das atividades laborais, associados à forma de se relacionar com os demais, definem o sentimento positivo ou negativo experimentado pelo trabalhador (GLANZNER; OLSCHOWSKY; KANTORSKY, 2011).

Os avanços no mundo do trabalho influenciaram o modo com que o trabalhador expressa a sua vida. Ainda, a globalização, associada às inovações tecnológicas e aos novos modelos de gestão, também alterou a imagem atribuída às atividades laborais (SELIGMANN-SILVA et al., 2010).

Por sua vez, a evolução na forma de organização do trabalho aumentou a pressão produtiva sobre os trabalhadores, gerou isolamento e solidão, refletindo-se diretamente sobre sua saúde. Nesse sentido, quando o homem não conseguia conciliar suas necessidades fisiológicas e psicológicas ao regime de trabalho, iniciava um processo de sofrimento mental (SOUZA, 2012).

O trabalho, isoladamente, não constitui um fator de adoecimento, mas determinadas situações laborais podem acarretar impactos negativos ao trabalhador. O sofrimento inicia quando, apesar do esforço, o indivíduo não consegue concluir as tarefas que lhe são designadas e mesmo quando realizadas não são reconhecidas por colegas ou equipe de trabalho (DEJOURS; NETO, 2012).

Atualmente, esse sofrimento psíquico vivenciado pelos trabalhadores pode estar relacionado às exigências do capital financeiro e à intensificação do ritmo laboral. A valorização da individualidade contribui para que o indivíduo não partilhe seus sentimentos com os demais integrantes da equipe de trabalho, o que repercute negativamente sobre sua saúde psíquica (BOTTEGA; MERLO, 2010).

Portanto, o trabalho que poderia ser fonte de satisfação, pode gerar cansaço, doenças e desgastes aos trabalhadores que se submetem às normas da instituição. Nesse sentido, nota-se que a produtividade em alguns ambientes laborais, como no setor da saúde, acarreta sobrecarga e insatisfação aos indivíduos que ali atuam (KESSLER; KRUG, 2012).

Apesar de o atual modelo de trabalho exigir um elevado nível de competência do indivíduo, alcançar o prazer não é algo impossível. O trabalhador pode encontrar o sentido do trabalho ao aplicar, em sua prática, a inteligência e a capacidade de criar e discutir suas propostas com a organização, de forma a sentir-se valorizado no ambiente laboral (MERLO; TRAESEL; BAIERLE, 2011).

O trabalho pode ser fonte de satisfação ao fornecer o reconhecimento da qualidade das ações do trabalhador e transformar as experiências de sofrimento em prazer.

Dessa forma, as instituições que favorecem esta psicodinâmica podem promover melhorias à saúde do indivíduo (DEJOURS, 2004).

A sensação de prazer pode estar associada ao orgulho decorrente do resultado de ações laborais, da satisfação de praticar uma atividade que o trabalhador desempenhou durante toda a vida. Assim, o prazer se institui no momento em que o indivíduo encontra estratégias para vencer as dificuldades e passa a perceber os pontos positivos do seu trabalho (DEJOURS; NETO, 2012).

Ainda, o prazer no trabalho também está relacionado à oportunidade de estabelecer relações sociais, crescimento e realização profissional, além do sustento da família. A inserção nas atividades laborais representa um marco na construção da vida adulta do ser humano, um meio para a formação de uma rede social e do reconhecimento da capacidade de um indivíduo (SOUZA, 2012).

Apesar de ser uma fonte de sofrimento em determinadas situações, o trabalho proporciona experiências prazerosas, pois permite ao homem inserir-se no ambiente laboral, não apenas para sobreviver, mas para obter satisfação profissional. Portanto, contribui para a formação política e cultural, além de constituir um local para a construção de relações sociais e experiências para o trabalhador (MARTINS; ROBAZZI; BOBROFF, 2010).

Trabalhar é, portanto, em primeira instância, vivenciar sentimentos de insatisfação, sofrimento e angústia, mas em seguida mostrar-se capaz de gerenciar os aspectos negativos. O prazer e o sofrimento no trabalho são inseparáveis e a habilidade de adaptar-se à demanda institucional é a principal estratégia para que o indivíduo alcance a satisfação (DEJOURS; NETO, 2012).

## 2.2 O ENVELHECIMENTO DO TRABALHADOR

O envelhecimento pode ser compreendido por um conjunto de alterações morfofisiológicas decorrentes da passagem do tempo na vida do indivíduo. Trata-se de um processo universal, que ocorre de forma gradativa, influenciado por fatores sociais, ambientais e psicológicos (OLIVEIRA et al., 2012).

O envelhecimento tornou-se um fenômeno mundial decorrente, sobretudo, da diminuição das taxas de natalidades e mortalidade populacionais. Ainda, representa

a oportunidade em termos de aumento da qualidade e expectativa de vida, mas igualmente gera preocupações relacionadas à manutenção financeira, social e de saúde desse grupo etário (KRELING, 2010).

No Brasil, a proporção de pessoas com mais de 60 anos passou de 9,0%, em 2001, para 12,1%, em 2011, dos quais 1,7% possuíam idade superior a 80 anos, sendo, atualmente, considerada envelhecida e equiparada ao perfil de países europeus, que levaram um tempo muito maior para assim se constituírem (FALEIROS, 2014).

Essa mudança de cenário reforça a necessidade de responder às diferentes especificidades e aspirações desses indivíduos, considerando-se que enquanto muitos desejam permanecer em atividades ocupacionais e sociais, outros não possuem o mesmo engajamento, o que revela uma subjetividade de características no processo de envelhecer (BEARD; BLOOM, 2015).

Portanto, para atender a crescente parcela de idosos e regulamentar as ações de promoção à qualidade de vida, tornou-se necessário implementar diferentes políticas públicas. Dentre as quais destacam-se a Política Nacional de Atenção ao Idoso, que assegurou os direitos sociais e à saúde da pessoa idosa; o Estatuto do Idoso, que estabeleceu as necessidades básicas dessa população; e a Política Nacional da Saúde da Pessoa Idosa, destinada a garantir atenção adequada e digna segundo os preceitos do Sistema Único de Saúde (OLIVEIRA et al., 2014).

Os avanços nas políticas de saúde, de direitos sociais e de assistência ao envelhecimento são notáveis, entretanto, ainda faz-se necessário promover a comunicação entre as mesmas para torná-las efetivas. A perspectiva de vida dos idosos está relacionada à articulação entre os programas instituídos, a fim de manter essa população ativa, por meio da integração com a comunidade, e pelo acesso aos bens e serviços disponíveis (OLIVEIRA et al., 2014).

Para muitos, o envelhecimento ainda possui uma conotação estereotipada e negativa, portanto, as políticas públicas tornam-se importantes para reverter essa visão e fortalecer o compromisso com os direitos da população idosa. Faz-se necessário reconstruir a imagem dos idosos, pois esses indivíduos podem desempenhar ativamente diferentes papéis na sociedade até o final de suas vidas (ANDRADE et al., 2013).

O atual cenário de aceleração do envelhecimento tem alterado o comportamento de brasileiros, da organização familiar e da composição da força de trabalho. Esse fenômeno é responsável por transformações no campo pessoal e profissional, sendo necessário que o indivíduo consiga gerenciá-las e busque novas motivações frente a essa etapa de vida (KRELING, 2010).

As percepções sobre o envelhecimento alteram-se com o passar dos anos, à medida que o indivíduo se aproxima dessa fase pode apresentar sentimentos distintos aos que possuía em idade mais jovem. Além disso, o processo de envelhecer possui um significado particular para cada pessoa, e está atrelado aos seus valores, crenças e histórias pessoais (AZEVEDO et al., 2014).

Nota-se que o aumento da expectativa de vida também ocasiona mudanças nos valores sociais e psíquicos dos indivíduos, e no modo como de perceber o envelhecimento. Esse, por sua vez, contribuiu para alterações nas relações interpessoais ao provocar mudanças nos papéis sociais, bem como no status dos indivíduos perante a sociedade (AZEVEDO et al., 2014).

Assim, não há uma única forma de compreender a velhice, pois os sentimentos experimentados dependem do contexto histórico-social e das trajetórias individuais que marcam a subjetividade desse processo. No entanto, esse fenômeno não deve ser analisado de forma isolada, mas influenciado por múltiplos fatores, dentre os quais estão as perdas funcionais, sociais, do trabalho e do modo de vida (FALEIROS, 2014).

Apesar das particularidades de cada indivíduo, todos almejam um envelhecimento saudável e, para tanto, buscam se envolver em atividades relacionadas ao trabalho ou extra laborais no intuito de sentirem-se úteis. O trabalho contribui de forma positiva tanto para a qualidade de vida quanto para a manutenção financeira dos idosos (GUIMARÃES; FIGUEIREDO; BELEZA, 2013).

Entretanto, no sistema capitalista, o trabalhador necessita de plenas condições físicas e mentais para cumprir as metas. Assim, esse modelo econômico pode contribuir para a construção de uma percepção negativa sobre o idoso, como um indivíduo que não possui a mesma habilidade para produzir devido à perda de suas capacidades (SOUZA; MATIAS; BRÊTAS, 2010).

Com o avanço da idade observa-se o aumento da ocorrência de limitações funcionais, o que reforça a importância de o gestor estar atento às necessidades dos

trabalhadores idosos, promovendo um ambiente inclusivo e produtivo. A permanência desses indivíduos no ambiente de trabalho depende da adoção de turnos flexíveis, programas de bem-estar, melhoria da comunicação e valorização da cultura do grupo (SCHRADER et al., 2013).

As limitações funcionais decorrentes do envelhecimento não impedem que a pessoa se mantenha ativa, e que reconheça a importância dessa etapa como uma conquista da sabedoria e da compreensão sobre o sentido de sua existência. A maioria dos idosos brasileiros encontram-se ativos no mercado de trabalho, lideram e sustentam famílias (MINAYO, 2012).

Dessa forma, embora a capacidade física possa estar comprometida, outras funções são potencializadas. Os trabalhadores mais velhos possuem maior envolvimento com o trabalho, capacidade de gerenciar sua vida pessoal, além de acumular experiências profissionais e ter consideração com o próximo (MINAYO, 2012).

O envelhecimento fortalece os trabalhadores em muitos aspectos, portanto, a participação no mercado de trabalho trará benefícios tanto para os que envelhecem quanto para a instituição que os recebe. Esses indivíduos representam uma parcela importante da força de trabalho nas sociedades atuais, e mantê-los ativos profissionalmente contribui para a transmissão de conhecimentos às novas gerações e para a agregação de competências no ambiente laboral (MINAYO, 2012).

Semelhante ao que acontece em outras etapas da vida, os idosos buscam a satisfação durante o envelhecimento. Para alcançar esse objetivo, é necessário que o indivíduo consiga assimilar as mudanças físicas, psíquicas, e sociais vivenciadas, adaptar-se aos novos papéis, além de construir redes de relacionamento com as quais possa partilhar suas experiências e sentimentos (SOUZA; MATIAS; BRÊTAS, 2010).

O nível de envelhecimento dos trabalhadores e os impactos dele decorrentes podem ser influenciados por diferentes fatores, dos quais apenas alguns são de governabilidade das instituições de trabalho. Nesse sentido, o conhecimento do perfil demográfico da força de trabalho é essencial para que os gestores direcionem suas práticas, programas e políticas, de forma a garantir a manutenção da saúde desses indivíduos (SCOTT, 1996).

Em contrapartida, às vezes o envelhecimento ocorre de forma concomitante ao desligamento do trabalho e pode repercutir, principalmente, sobre os trabalhadores

que não se preparam para gerenciar as mudanças de hábitos. Assim, há a necessidade de adaptação à aposentadoria e ao processo de envelhecer, tanto por parte da pessoa que a vivencia quanto por aqueles que com ela convivem (JUNIOR; BRÊTAS, 2011).

O exercício profissional contribui para que os idosos vivenciem um envelhecimento bem-sucedido, pois o engajamento com as atividades laborais fornece maior sentido de vida a esse período (MOREIRA; FREITAS; VIEIRA, 2014). Portanto, deve-se ter atenção especial àqueles que vivenciam a aposentadoria concomitante ao processo de envelhecer, com o objetivo de analisar as repercussões dessa dupla experiência para a saúde e bem-estar do indivíduo.

### 2.3 A APOSENTADORIA

O aumento expressivo do número de trabalhadores em fase de pré-aposentadoria constitui uma realidade em crescimento no Brasil. Esse novo cenário desencadeou uma série de desafios à sociedade que, atualmente, preocupa-se com os elevados custos da aposentadoria, fornecimento de renda digna ao aposentado e a garantia da liberdade para que o indivíduo escolha o melhor momento de se desligar do trabalho (FRANÇA; SOARES, 2009).

Diante do envelhecimento da população brasileira, foram instauradas políticas de assistência aos aposentados, com início na década de 1920, por meio da implantação das Caixas de Aposentadorias e Pensões, as quais foram transformadas em Institutos de Aposentadorias e Pensões, em 1930. Entretanto, esse sistema previdenciário beneficiava apenas as categorias profissionais reconhecidas pelo Estado, sendo reestruturado após a Constituição de 1988, que o tornou universal e pautado nos princípios da Seguridade Social (TAFNER; BOTELHO; ERBISTI, 2013).

A Seguridade Social pode ser compreendida como a combinação de diversas atividades da gestão pública e da sociedade, e tem o objetivo de garantir o direito à previdência, à saúde e à assistência social. Nesta tríade, destaca-se o papel da previdência como uma estratégia de política pública, que além de fornecer proteção social à população representa um componente do desenvolvimento econômico dos municípios brasileiros (SILVA; COSTA; SILVA, 2014).

De acordo com a Lei nº 8.213/1991, atualizada em julho de 2015, o benefício da aposentadoria, pode ser concedido para trabalhadores empregados ou que contribuíram de forma individual, segundo as características de cada segurado. Esse benefício poderá ser obtido por invalidez, por idade, por tempo de contribuição e por aposentadoria especial (BRASIL, 2015).

Estudo realizado em uma universidade pública identificou, em 2011, que 19,9% dos seus trabalhadores encontravam-se em fase de pré-aposentadoria. Além disso, 73,9% desses indivíduos poderiam solicitar a aposentadoria integral, dentre os quais 10,6% possuíam entre 66 e 70 anos, resultados que mostram o envelhecimento da força de trabalho (GVOZD et al., 2014).

Muitos trabalhadores adiam o afastamento do trabalho e mesmo diante da possibilidade de se aposentarem optam por continuar atuando na empresa. Essa decisão pode ser influenciada por diversos fatores, dentre os quais se destacam as questões econômicas, o senso de utilidade, produtividade e de pertencer a um grupo, não se sentirem atraídos pelo ambiente doméstico, bem como ter um relacionamento interpessoal positivo no ambiente de trabalho (PIRES et al., 2013).

A aposentadoria traz impactos para o indivíduo no que se refere ao seu estilo de vida, modo de se relacionar com os outros, além de alterar sua capacidade econômica. Além disso, o trabalhador pode reconhecer que os significados atribuídos ao trabalho serão suprimidos, fato que trará diversas repercussões sobre a forma de perceber essa etapa de vida (CARVALHO; COSTA; PIMENTA, 2013).

O trabalho fornece identidade ao indivíduo, está relacionado ao modo como ele se reconhece e é visto diante da sociedade. Ao se aposentar o trabalhador sente que a relação profissional foi interrompida e, portanto, vivencia a aposentadoria de forma prejudicial, o que pode afetar sua estrutura psíquica e diminuir sua qualidade de vida (BOTH et al., 2012).

A aposentadoria pode desencadear um conflito de identidade ao indivíduo que acredita ter perdido sua função na sociedade, que passa a agir de forma negativa consigo mesmo, não se sente útil e tende a adotar um comportamento de reclusão social devido a ausência de ocupações. O desligamento, então, pode atuar como fator de isolamento, sobretudo, quando o trabalhador não consegue estabelecer uma rotina de ações para executar durante o tempo livre (BOTH et al., 2012).

O isolamento social é observado com maior frequência em indivíduos mais velhos, com menor hierarquia e escolaridade. Apesar de o trabalhador mais jovem ter maior dificuldade para encerrar suas atividades laborais, com o passar do tempo o idoso apresenta objeção em aceitar a aposentadoria, sentimento acentuado por não conseguir retornar ao trabalho (CANIZARES; JACOB FILHO, 2011).

Contudo, para muitos trabalhadores esse momento representa a conclusão de um ciclo, uma fase de repouso e de preparação para uma nova etapa de vida. Trata-se de um marco na trajetória do indivíduo, aguardado por muitos, como a oportunidade de usufruir do investimento realizado durante toda sua carreira profissional (PANOZZO; MONTEIRO, 2013).

Assim, os trabalhadores satisfeitos com suas trajetórias profissionais experimentarão o sentimento de dever cumprido e desejarão aproveitar o tempo livre de forma positiva, por meio da realização de novas atividades. Para esses indivíduos a aposentadoria representará a conquista de um prêmio, a oportunidade de colocar em prática projetos futuros ou dar continuidade as atividades e estabelecer relações interpessoais prazerosas (GVOZD et al., 2014).

A forma como cada trabalhador vivenciará essa etapa dependerá de sua habilidade de agir sob pressão social, compreender a si mesmo e utilizar os recursos disponíveis. A intensidade dos sentimentos, positivos ou negativos, experimentados com o desligamento profissional, também está relacionada ao espaço que o trabalho assumiu em sua vida ao longo dos anos (PANOZZO; MONTEIRO, 2013).

Portanto, a aposentadoria gera sentimentos ambivalentes nos indivíduos, sendo que para alguns pode ser desejada e representar a oportunidade de realizar ações que não foram executadas em função do trabalho. Em contrapartida, outros temem se tornarem improdutivos e se preocupam com a utilização do excesso de tempo livre, após o término das atividades profissionais (SELIG; VALORE, 2010).

Os sentimentos experimentados com a aposentadoria também são influenciados pelo planejamento, pois, ao preparar-se, o trabalhador torna-se capaz de gerenciar as possíveis frustrações decorrentes dessa etapa. Assim, faz-se necessário estabelecer um plano global que envolva atividades de lazer, convívio familiar e a participação na comunidade, a fim de que o indivíduo tenha seu tempo livre distribuído de forma equilibrada (ALVARENGA et al., 2009).

O planejamento da aposentadoria auxilia os indivíduos a terem maiores chances de realização nesta fase de vida, beneficia tanto os trabalhadores pré-aposentados quanto o meio em que vivem, pois diminui os custos sociais e contribui para o bem-estar físico e psicológico do grupo. Trata-se de instrumento de maior efetividade para estabelecer a posição da pessoa idosa frente à sociedade (DANTAS; OLIVEIRA, 2014).

Neste sentido, os Programas de Preparação para a Aposentadoria devem estimular a participação voluntária do trabalhador, de forma que ele se sinta acolhido. Ao longo dos encontros os participantes podem refletir sobre novas oportunidades de vida profissional, alternativas para realizar outras atividades intelectuais, bem como analisar estratégias para melhorar os relacionamentos familiares e sociais (FRANÇA; SOARES, 2009).

De modo semelhante ao que ocorre em toda mudança, o desligamento laboral ocasiona uma alteração na rotina do indivíduo e quando não planejada pode causar descontrole emocional e financeiro. Portanto, os Programas de Preparação para a Aposentadoria tornam-se fundamentais para que os indivíduos estabeleçam novos planos de vida e consigam se adaptar aos papéis que assumirão quando aposentados (DANTAS; OLIVEIRA, 2014).

Diante do exposto, nota-se que a aposentadoria representa um evento significativo na vida dos indivíduos, responsável pelo encerramento do tempo de trabalho e das horas dedicadas às atividades laborais, o que exige a reconstrução da identidade e do modo de se relacionar com os outros (MOURA; SOUZA, 2012). Essas mudanças podem impactar de forma distinta os trabalhadores pré-aposentados, os quais reconhecerão diferentes ganhos e perdas frente à proximidade do afastamento do trabalho.

### **2.3.1 Ganhos e perdas da aposentadoria**

Ao se aproximarem da aposentadoria os trabalhadores podem reconhecer vantagens e desvantagens, as quais influenciam sua tomada de decisão para o desligamento do

trabalho. Essas incertezas contribuem para que os indivíduos oscilem entre o ímpeto de se aposentar e o medo de enfrentar uma nova etapa de vida (GVOZD et al., 2014).

A aposentadoria pode trazer benefícios ou malefícios ao indivíduo que a vivencia, sendo que os sentimentos experimentados dependem dos significados atribuídos a esse evento. A análise dos fatores que influenciam a concretização da aposentadoria requer a compreensão dos ganhos e perdas percebidos pelos trabalhadores, que irão se refletir diretamente sobre a vida pessoal e social dos indivíduos (ANTUNES; PARIZOTTO, 2013).

As atitudes dos trabalhadores frente à aposentadoria podem estar relacionadas ao envolvimento e à satisfação que possuem com o seu trabalho, o que se reflete em um crescente número de pessoas que continuam atuando mesmo após se aposentarem. Apesar de perder determinados espaços adquiridos com o trabalho, durante a aposentadoria o indivíduo tem a oportunidade de desenvolver novos projetos que lhe causem prazer (ANTUNES; PARIZOTTO, 2013).

Dentre os ganhos experimentados com a aposentadoria destaca-se a oportunidade de retomar os estudos e, assim, desenvolver novas perspectivas não relacionadas às atividades laborais e ampliar os vínculos de amizades. Ter controle sobre o tempo disponível e utilizá-lo de acordo com suas necessidades pessoais, também são considerados aspectos positivos decorrentes do desligamento do trabalho (CARVALHO; COSTA; PIMENTA, 2013).

Ainda, a possibilidade de assumir outra atividade profissional representa uma vantagem adquirida com o desligamento do trabalho. Além do sentimento de utilidade proveniente da retomada laboral, contribuindo para o aumento da renda do indivíduo (CARVALHO; COSTA; PIMENTA, 2013), fato que reduz a preocupação financeira com a fase de aposentadoria.

Ao se aposentar o indivíduo também reconhece como ganho o fato de ter concluído uma etapa de vida, e para muitos o alcance do descanso após os anos de trabalho é um processo natural e esperado em sua trajetória profissional. O aposentado também pode perceber a ampliação de seu papel social, por meio do desenvolvimento de atividades comunitárias, o que lhe confere prazer (ALVARENGA et al., 2009).

França e Vaughan (2008) construíram um instrumento com o objetivo de mensurar a importância dos ganhos percebidos com a aposentadoria, no qual listaram 19 itens

considerados fontes de prazer para os trabalhadores. Dentre os componentes da escala está o fato de o indivíduo não representar mais a empresa, não gerenciar uma equipe, não ter responsabilidade pelo trabalho, além de ter mais tempo para os familiares, para realizar um trabalho diferente, oportunidade para atividades de lazer, entre outros.

Esses ganhos podem ser agrupados em dimensões para identificar as áreas que o trabalhador reconhece como positivas diante da aposentadoria. Assim, são distribuídos nas categorias de ter liberdade para o trabalho, mais tempo para relacionamentos, mais tempo para realizar investimentos, mais tempo para atividades de lazer e culturais e a oportunidade de um novo começo (FRANÇA; VAUGHAN, 2008).

Entretanto, a aposentadoria também pode gerar insatisfação para os trabalhadores, os quais manifestam diminuição da auto-estima e sentimentos de inutilidade. Muitos indivíduos não conseguem imaginar suas vidas sem o trabalho, não aceitam que podem ser substituídos e acreditam que ao se desligarem das atividades laborais tornar-se-ão improdutivos (CUELLO; CONCHA, 2011).

Esses trabalhadores reconhecem como perdas o rompimento das relações interpessoais; das atividades laborais, e o sentimento de não serem mais reconhecidos por sua prática profissional. Além disso, a perda das relações de trabalho também pode repercutir de forma negativa para o indivíduo aposentado (ZANELLI, 2010).

Com o objetivo de verificar a importância atribuída pelos trabalhadores às perdas da aposentadoria, França e Vaughan (2008) desenvolveram uma escala composta por 19 desvantagens atribuídas a esse momento de vida. Dentre as perdas elencadas está o fato de o trabalhador não possuir mais os desafios e as responsabilidades do trabalho, o senso de ter um trabalho competitivo, a liderança, o poder de decisão, o senso de pertencer a uma empresa, o status favorecido pelo cargo, entre outros.

Semelhante à análise dos ganhos, as perdas decorrentes da aposentadoria podem ser agrupadas em dimensões que caracterizam as áreas nas quais os trabalhadores reconhecem o maior número de desvantagens. Essas categorias envolvem a perda dos relacionamentos de trabalho, dos aspectos emocionais e do trabalho, a perda dos

aspectos tangíveis do trabalho e dos salários e benefícios (FRANÇA; VAUGHAN, 2008).

Quando o indivíduo volta sua atenção para as perdas vivenciadas pode não reconhecer os ganhos presentes nesse processo. Portanto, a forma como ele irá enfrentar esse período dependerá de suas características pessoais, histórico social e, sobretudo, dos recursos que possui para gerenciar as perdas (ANTUNES; PARIZOTTO, 2013).

A identificação das perdas decorrentes da aposentadoria não deve ter como propósito atribuir um significado negativo para essa etapa de vida, como se os indivíduos vivenciassem apenas sofrimentos. Trata-se de uma estratégia de reflexão para que a pessoa se sinta acolhida e estimulada a avaliar o significado desses fatores, bem como sua resiliência diante da nova situação (ANTUNES; PARIZOTTO, 2013).

A análise dos ganhos e das perdas constitui importante ferramenta para compreender os sentimentos dos indivíduos que se aproximam dessa etapa e entender o processo de mudanças do seu estilo de vida. Nesse sentido, para concretizar o desligamento do trabalho, o indivíduo precisa alterar seus comportamentos e adotar hábitos que favoreçam a adaptação após a aposentadoria.

## 2.4 ESTÁGIOS DE MUDANÇA EM COMPORTAMENTO DE PLANEJAMENTO DA APOSENTADORIA

A aposentadoria não constitui o ponto final na vida de um trabalhador, mas o início de uma nova etapa, na qual ele pode traçar outros caminhos que deseja percorrer. Para tanto, faz-se necessário planejar sua saída, a fim de diminuir a ansiedade gerada diante do novo processo que se aproxima (ANTUNES; PARIZOTTO, 2013).

O planejamento da aposentadoria tem sido estimulado na sociedade atual, por representar uma estratégia efetiva para que os trabalhadores não sofram impactos financeiros, físicos e emocionais após deixarem o trabalho. Ainda, o aumento da expectativa de vida reforça a preocupação com essa temática, pois os indivíduos terão mais tempo de vida após se aposentarem (DANTAS; OLIVEIRA, 2014).

Entretanto, o planejamento exige esforço e dedicação por parte do trabalhador que, muitas vezes, necessita alterar seus hábitos para progredir em direção ao

desligamento laboral. Assim, para vivenciar a aposentadoria de forma saudável, o indivíduo precisa gerenciar comportamentos que surgem em decorrência do medo de ingressar em um novo ambiente ao qual ele não pertencia e ainda representa uma fonte de indefinições (ARAÚJO, 2011).

A mudança de comportamento envolve a passagem por uma série de estágios, a partir dos quais o indivíduo consegue abandonar comportamentos prejudiciais e adotar hábitos positivos. Nesse sentido, o Modelo Transteórico de Mudança, proposto por Prochaska e Diclemente (1982), mostra-se adequado para descrever as fases percorridas pelo indivíduo para efetivar a mudança de um hábito nocivo.

Esse modelo, inicialmente proposto para explicar o processo de abandono do tabagismo, considera que o indivíduo percorre seis estágios até efetivar a mudança de comportamento. Estes estágios compreendem a pré-contemplação, na qual há uma negação à mudança; contemplação, momento em que a pessoa reconhece a necessidade de mudar, mas ainda não formou sua posição; preparação, onde há a tomada de decisão para agir nos próximos trinta dias; ação, manifestada pela implementação de novos hábitos favoráveis; manutenção, período em que o indivíduo persiste na execução de comportamentos saudáveis por, no mínimo, seis meses; e recaída, que representam as regressões que podem ser experimentadas entre os estágios (PROCHASKA; DICLEMENTE, 1982).

A identificação dos estágios de mudança de comportamento torna-se relevante para detectar mudanças sutis que antecedem o comportamento final do trabalhador no período de transição da aposentadoria. Com o objetivo de avaliar essas fases, França, Murta e Iglesias (2014) elaboraram uma escala composta por 15 itens, agrupados nas dimensões investimento ocupacional-social e investimento em autonomia e bem-estar.

A dimensão investimento ocupacional-social engloba itens como participar de grupos comunitários, fazer cursos em outras áreas visando à segunda carreira, dedicar-se a práticas espirituais e religiosas, cultivar amizades e ter um hobby. Por sua vez, o fator investimento em autonomia e bem-estar compreende itens como praticar atividades físicas regularmente, dedicar tempo à família, ter momentos de lazer, uma alimentação saudável e dedicar-se ao parceiro (FRANÇA; MURTA; IGLESIAS, 2014).

Diante disso, nota-se a pertinência de avaliar a mudança de comportamento no planejamento do desligamento laboral para monitorar o estágio em que o trabalhador se encontra e estabelecer focos de ações prioritárias. Os resultados dessa avaliação também direcionam a atuação dos profissionais de Programas de Preparação para a Aposentadoria, com o objetivo de proporcionar o avanço entre as fases de mudança, de acordo com as necessidades de cada indivíduo.

## 2.5 TEORIA DO COMPORTAMENTO PLANEJADO

Com a aproximação da aposentadoria os trabalhadores podem apresentar mudanças cognitivas, motivacionais e comportamentais que precisam ser monitoradas, para conduzi-los a um desligamento saudável. Essa população deve ser estimulada, não somente a planejar atividades para serem executadas após a aposentadoria, mas também a avaliar os comportamentos manifestados durante o período que antecede a saída do trabalho (FRANÇA; MURTA; IGLESIAS, 2014).

Nesse sentido, alguns modelos teóricos são úteis para avaliar as intenções e comportamentos dos indivíduos que estão próximos do momento de se aposentarem. No presente estudo, optou-se pela utilização da Teoria do Comportamento Planejado (AJZEN, 1991) como referencial teórico.

A Teoria do Comportamento Planejado constitui uma importante ferramenta para a elaboração de estratégias de apoio às pessoas, a fim de adotarem um comportamento saudável e, assim, ter maior adesão às orientações profissionais. Esse referencial propõe um modelo que determina o modo com que a ação humana é guiada, à medida que o indivíduo se encontra frente a um comportamento específico (FRANCIS et al., 2004).

Essa teoria proposta por Icek Ajzen, em 1985, considera que as intenções que antecedem o comportamento dos indivíduos estão relacionadas ao desejo de desempenhar uma ação específica e a ideia central firma-se no fato de que há uma forte relação entre as intenções e a tomada de decisão. Contudo, essa associação também depende do grau de controle que o indivíduo possui sobre determinada ação (AJZEN, 2012).

A intenção pode ser considerada preditora imediata do comportamento humano e se constitui em síntese dos pontos positivos e negativos que a pessoa considera antes

de agir. Assim, quanto maior o grau de intenção percebido pelo indivíduo, mais fortes serão suas chances de concretizar a ação (AJZEN, 2012).

Entretanto, apesar de anteceder o comportamento, nem todas as intenções do indivíduo são concretizadas; algumas são abandonadas e outras se alteram conforme as circunstâncias. Dessa forma, para compreender o comportamento humano, e não apenas prevê-lo, todos os fatores envolvidos devem ser explorados (AJZEN, 1991).

Além disso, as intenções são influenciadas por três constructos independentes, que compreendem a atitude em relação ao comportamento, as normas subjetivas e o controle comportamental percebido (AJZEN, 1991).

Em relação ao primeiro constructo, a atitude representa o quanto o indivíduo reconhece um comportamento como favorável ou desfavorável. Pode ser expressa por meio da comunicação verbal, na qual se manifestam crenças, sentimentos e intenções sobre o objeto em questão, ou de forma não verbal por meio de percepções e reações fisiológicas frente ao comportamento (AJZEN, 1991).

Atitudes revelam se o comportamento é avaliado de forma positiva ou negativa pela pessoa e são determinadas pelos sentimentos que ela possui em relação ao fenômeno. Isso porque, ao longo da vida, o indivíduo desenvolve diferentes crenças em relação àquele comportamento, fato que irá influenciar sua intenção e a concretização do ato (AJZEN, 1991).

Assim, este constructo relaciona o interesse em realizar determinado comportamento aos resultados esperados, de modo que a avaliação do indivíduo dependerá dessa probabilidade de produzir resultados positivos (AJZEN, 2012). Além disso, as atitudes também estão relacionadas à pressão da sociedade para que o indivíduo exerça determinada ação.

A pressão social, também denominada norma subjetiva, compreende a tensão exercida pelo meio para que um indivíduo adote ou não determinado comportamento. Trata-se de um campo influenciado por crenças normativas, as quais dependem da confiança que a pessoa possui na opinião de um grupo que ela considera importante em sua vida, como os amigos ou a família (AJZEN, 1991).

As normas subjetivas representam o julgamento que um grupo faz sobre a ação que o indivíduo deve executar e o quanto ele se sente motivado a concordar com os outros.

Quanto mais pessoas pertencerem à rede de relacionamentos, maior será a necessidade de aprovação para aquele sujeito (AJZEN, 2012).

Já o controle comportamental percebido refere-se à facilidade ou dificuldade que o indivíduo encontra para executar determinado comportamento, ou seja, quanta confiança ele possui para agir. Entretanto, para representar a realidade deve-se mensurar as reais dificuldades que a pessoa apresenta na execução daquela atividade (AJZEN, 1991).

O controle comportamental também está relacionado à capacidade das pessoas de agirem sobre suas intenções a medida que adquirem informações, habilidades e outros fatores internos necessários para concretizar o comportamento e superar obstáculos externos que possam interferir em seu desempenho. Ao atingir determinado nível de controle real sobre o ato, a pessoa passa a esperar apenas uma oportunidade para colocá-lo em prática (AJZEN, 2012).

Assim, quando há um elevado grau de controle sobre o comportamento as pessoas ficam mais propensas à realizá-lo. Entretanto, para que isso ocorra o nível de controle deve ser uniforme e interagir com as intenções dos indivíduos para que concretizem determinada ação (AJZEN, 2012).

Nota-se, portanto, que a ação humana é influenciada pelas crenças que o indivíduo possui quanto aos possíveis resultados do comportamento, expectativas e normas para cumprir a ação, e pelos fatores que podem facilitar ou dificultar a execução do mesmo. Essas convicções resultam, respectivamente, nas atitudes favoráveis ou desfavoráveis em relação ao comportamento, na pressão social e no controle comportamental percebidos (AJZEN, 2012).

Quando um indivíduo é estimulado a pensar positivamente sobre a concretização de um comportamento ele tende a acessar determinadas crenças e consequências resultantes daquela ação, mas ao instigar o pensamento sobre a não realização ele imaginará efeitos contrários. Portanto, quanto mais favorável for a atitude, a pressão social e a percepção de controle, maior será a intenção do indivíduo em concretizar o comportamento (AJZEN, 2012).

Diante disso, observa-se que a Teoria do Comportamento Planejado contribui para a compreensão dos fatores que influenciam a tomada de decisão do indivíduo frente a determinado comportamento, além de direcionar intervenções para amenizar hábitos

nocivos e adotar outros favoráveis. Dessa forma, torna-se adequada para compreender os sentimentos e as expectativas dos trabalhadores que se aproximam da aposentadoria.

Além disso, a Teoria do Comportamento Planejado contribui para a compreensão do modo pelo qual os trabalhadores percebem os ganhos e as perdas e se planejam frente à proximidade da aposentadoria. Trata-se de uma importante ferramenta para analisar as atitudes dos indivíduos e subsidiar ações institucionais a fim de promover um desligamento saudável.

## 2.6 RELAÇÃO ENTRE APOSENTADORIA, ENVELHECIMENTO E RELAÇÕES INTERPESSOAIS

A aposentadoria constantemente é vivida como uma grande perda para o idoso, podendo acarretar dramáticas consequências para a família e para o aposentado. É comum que nesse momento haja um afastamento na relação com a sociedade e com os colegas de trabalho, muitas vezes construídas ao longo de muito tempo (FRANÇA; MURTA; IGLESIAS, 2014).

É comum o idoso quando aposenta enfrentar diminuição nos seus rendimentos, trazendo limitações nas suas convivências sociais, associando a perda da identidade profissional que pode ser entendida como perda de status. Isso leva o idoso aposentado a ter que se ajustar em um novo papel, e nessa fase da vida isso pode acarretar solidão com consequências em seu bem-estar psicológico (FRANÇA; MURTA; IGLESIAS, 2014).

Nos últimos tempos, a expectativa de vida dos brasileiros sofreu transformações expressivas, e isso impactou significativamente a família. O desenho familiar se alterou frente aos novos paradigmas que surgiram em relação as suas novas formas de organizações, os papéis sociais do homem e da mulher foram alterados dentro da estrutura familiar. A família contemporânea conheceu, então uma nova realidade afetiva ou material dos tempos advindos (BULLA et al., 2012).

Valores como, patrimônio indivisível, reputação e raízes genealógicas que davam sustentação a família antigamente já não se sustentam mais. Essas transformações

converteram boa parte dos idosos brasileiros em chefes de família, e outra parcela de idosos passaram a enfrentar uma nova realidade até então desconhecida, a do “ninho vazio” (BULLA et al., 2012).

Uma das formas de caracterização de uma pessoa idosa é a aposentadoria. De acordo com Bulla e outros (2012) com o afastamento do trabalho, nota-se geralmente, uma diminuição no convívio social vinculadas ao trabalho, pois na chegada da idade as pessoas tendem a restringir seus convívios sociais, isso tem reflexos nos relacionamentos interpessoais e na troca de experiências, antes facilitada pelo trabalho.

O isolamento e a inatividade, pode marcar essa fase da idade por sentimentos de inutilidade produtiva e de inabilidade para sustentar novas relações. Segundo Bulla (2012), nessa fase da vida ocorrem mais repetidamente as perdas de entes queridos, isso pode marcar negativamente o idoso. Em compensação, a aposentadoria permite a convivência bem mais intensa com a família, podendo gerar conflitos ou um ambiente harmonioso, pois haverá necessidades de adaptações frente às diversas mudanças a partir da aposentadoria. Se antes o/a aposentado(a) não tinha um intenso convívio familiar, com a chegada da aposentadoria esse convívio será intensificado o que pode gerar novas formas de se relacionar, nesse sentido, as adaptações são importantes e necessárias.

Conforme Passo citado por Bulla e outros (2012), as transformações pelas quais a família sofre são contínuas, pois se alteram a cada nova questão, e essas mudanças são processadas, e se transformam em um novo contexto familiar. Essas alterações, por mais singular que seja, refletem em mudanças das pessoas envolvidas no grupo, ou mesmo todo o grupo sofre modificações, caracterizando assim, novo arranjo no contexto familiar.

Segundo Passo citado por Bulla e outros (2012), a presença de fatos antigos conflitando com o novo esta sempre presente nas experiências de uma pessoa ou de uma família, esses acontecimentos podem não ser visíveis pelos seus membros ou mesmo pelas pessoas que compõe o convívio familiar. Essa contestação novo/velho pode acontecer em uma dimensão subjetiva, tornando essa relação infinitamente complexa. Bulla e outros (2012) ressalta, que cada família cria suas próprias questões, determinadas por um complicado dilema entre demandas novas e velhas, o individual

e o coletivo, o visível e o invisível. E nesse contexto surgem as mudanças sobrevindas dessa nova fase do trabalhador a aposentadoria.

## 2.7 ATIVIDADE E BEM-ESTAR FÍSICO, PSICOLÓGICO E SOCIAL

A carta de Ottawa para a promoção da saúde desenvolve o conceito de saúde positiva, propondo uma assistência aos indivíduos a fim de aumentar o controle sobre sua saúde física e psíquica, proporcionando qualidade de vida. A noção de saúde integra dois outros termos complementares: o bem-estar psicológico/social e a qualidade de vida.

A Organização Mundial da Saúde definiu, em 1958, saúde como um estado de completo bem-estar, físico, mental e social, ou a capacidade de funcionar de modo ideal num ambiente individual (adaptação ao meio), e não em função da ausência de doença ou enfermidade (BRASIL, 2005, p. 1).

Segundo Matsudo (2005, p. 36), "o homem é um ser em movimento e a atividade física exerce um papel importante em relação aos idosos nos aspectos de saúde, vitalidade e sociabilidade".

Considerada de forma diferente por cada pessoa, a qualidade de vida, reflete um conjunto de conhecimentos, experiência, percepções e valores. Inclui o estado funcional (hábitos de vida saudáveis, mobilidade, condição física), os componentes corporais e físicos (nível de dor, doença e tratamento dos sintomas, por exemplo), os componentes psíquicos (capacidade de adaptação, emoções), os componentes sociais (o local das relações, a integração comunitária) e, enfim, os valores existenciais e espirituais, tais como o amor, o respeito e a liberdade (MATSUDO, 2005, p. 35).

Os programas de exercício para os idosos melhoram a função cardiorrespiratória e ajudam na manutenção da integridade óssea. Quando associados as oportunidades de socialização, observa-se porque os exercícios são importantes na vida, da juventude à velhice (MATSUDO, 2001). O autor ainda complementa que os fatores relacionados à saúde são os seguintes:

- a) Atividade física: definida como qualquer movimento corporal produzido em consequência da contração muscular que resulte em gasto calórico.
- b) Exercício: definido como uma subcategoria da atividade física que é planejada, estruturada e repetitiva, resultando na melhora ou manutenção de uma ou mais variáveis da aptidão física.
- c) Aptidão física: considerada não como um comportamento, mas como uma característica que o indivíduo possui ou atinge, como a potência aeróbica, endurece

muscular, força muscular, composição corporal e flexibilidade (MATSUDO, 2001, p. 62).

### **2.7.1 Benefícios fisiológicos**

A participação em atividades físicas regulares e moderadas pode retardar os declínios funcionais, além de “protegerem” o aparecimento de doenças crônicas em idosos saudáveis. A atividade física regular e moderada reduz o risco de morte por problemas cardíacos em 20 a 25% em pessoas com doença do coração diagnosticada (LENDZION et al., 2002).

Segundo Saba (2001, p. 55),

As atividades físicas podem atuar diretamente na adaptação do idoso à sociedade e auxiliar na reorganização da vida social. Um envelhecimento satisfatório depende do equilíbrio entre as limitações e as potencialidades do indivíduo, ajudando-o a lidar com as perdas inevitáveis decorrentes desse processo de forma autônoma e independente, proporcionando-lhe ganhos em qualidade de vida.

Os benefícios imediatos são: melhora do sono, do sistema glicolítico e ativação de catecolaminas. A longo prazo, conforto aeróbico, cardiovascular, flexibilidade, resistência, força muscular e coordenação (MATSUDO, 2005).

a) Efeitos de curto prazo:

- Quantidade de glicose: a atividade física permite estabilizar a quantidade de glicose no sangue.
- Atividade catecolaminérgica: a atividade física estimula, ao mesmo tempo, as quantidades de adrenalina e de noradrenalina.
- Melhora do sono: foi demonstrado que, independentemente da idade, a atividade física melhora a qualidade e a quantidade de sono nos indivíduos (MATSUDO, 2005).

b) Efeitos de longo prazo:

- Endurece, treinamento aeróbio/efeitos cardiovascular: foram observados progressos persistentes da maioria dos aspectos da função cardiovascular, durante um treinamento físico adequado.

- Treinamento da força/fortalecimento da musculatura: os exercícios de musculação beneficiam os indivíduos de qualquer idade. Durante a velhice, o treinamento muscular com sobrecarga pode ter um impacto efetivo na independência.
- Elasticidade: a musculação, sendo um exercício físico no qual o movimento pode se desenvolver em toda sua amplitude, contribui para preservar e restabelecer a mobilidade das articulações.
- Equilíbrio/coordenação: a atividade física contribui para a prevenção ou o recuo do declínio do equilíbrio e da coordenação provocado pela idade, fatores considerados como uma das principais causas de quedas.
- Velocidade do movimento: a diminuição da velocidade comportamental é uma das principais características ligadas à idade. Os praticantes de atividades podem retardar o momento de seu aparecimento (MATSUDO, 2005).

### 2.7.2 Benefícios emocionais

A atividade física colabora na reintegração social, aumentando o bem estar geral, também no aspecto emocional. Okuma (2002) enfatiza a necessidade de prevenir ou retardar o desenvolvimento das doenças crônicas que acometem a população idosa, através da manutenção do bem-estar funcional e emocional. Para esta autora, a atividade tem sido associada à diminuição da incidência de morbidade e mortalidade produzidas por doenças crônicas.

Além do significativo impacto que a atividade física regular pode ter sobre a prevenção e o tratamento de doenças crônico-degenerativas em idosos, ela tem efeitos importantíssimos na manutenção da capacidade funcional e emocional, mesmo na presença de doenças (OKUMA, 2002, p. 54).

#### a) Efeitos em curto prazo:

- Diminuição do estresse e da ansiedade: comprovou-se que a prática regular de musculação reduz o estresse e a ansiedade.
- Mudança de humor: várias pessoas constataram que ficaram mais bem humoradas depois de uma prática física adequada (MATSUDO, 2005).

#### b) Efeitos em longo prazo:

- Bem-estar geral: foi observada uma melhora em quase todas as áreas do funcionamento psicológico, após períodos suficientemente longos de uma prática física.
- Melhora da saúde mental: a prática regular de musculação pode contribuir eficazmente para o tratamento de várias doenças mentais, inclusive depressão e neurose.
- Melhoras cognitivas: o exercício físico regular pode contribuir para retardar a diminuição da velocidade do tratamento do SNC e, portanto, contribuir para melhorar a velocidade de reação.
- Controle motor e desempenho: uma prática de musculação contribui para prevenir ou retardar os distúrbios ligados à idade, no desempenho motor fino e amplo.
- Aquisição de novas habilidades: independentemente da idade, qualquer indivíduo pode aprender novas competências, da mesma forma como as competências já adquiridas podem ser refinadas (MATSUDO, 2005).

### 2.7.3 Benefícios sociais

Também existem diversas vantagens da atividade física na questão do convívio social, que são mostradas abaixo.

#### a) Efeitos em curto prazo:

- Reforçar o poder das pessoas idosas: uma proporção cada vez maior de pessoas idosas vem adotando, progressivamente, um estilo de vida mais sedentário, o que representa, para esta faixa etária, uma verdadeira ameaça para a independência e autonomia. A participação numa atividade de musculação (adaptada para a idade) pode contribuir para uma participação social mais ativa.
- Melhorar a integração social: a prática de programas de musculação em pequenos grupos e/ou na esfera social melhora as trocas sociais e interculturais junto a numerosas pessoas idosas (MATSUDO, 2005).

#### b) Efeitos em longo prazo:

- Melhor integração social: os indivíduos ativos estão menos propensos a retirar-se da sociedade; ao contrário, participam ativamente das relações sociais.

- Formação de novas amizades: participar de uma atividade de musculação, especialmente em grupos pequenos e de outros meios sociais estimula a conquista de novas amizades e companheirismos.
- Ampliação das relações sociais: frequentemente, a musculação permite ampliar a escolha das relações sociais disponíveis.
- Conservação de papéis e aquisição de novos papéis sociais: um estilo de vida ativo conserva os ambientes estimulantes necessários para a manutenção dos papéis ativos na sociedade (MATSUDO, 2005).

Assim, na atualidade, é grande a variedade de modalidades de exercícios físicos existentes; e é consenso que a prática regular, independentemente do tipo, promove inúmeros benefícios (MATSUDO, 2005). Considerando que os ganhos sociais e psicológicos da atividade física são ponto comum, é pertinente afirmar que as principais diferenças entre uma modalidade e outra estão nos resultados fisiobiológicos.

Dentre as atividades físicas mais frequentemente praticadas por idosos merece destaque a musculação, assim como a caminhada e a hidroginástica. Cada uma delas apresenta particularidades quanto ao impacto sobre a aptidão física, funcionalidade e prevenção de doenças.

A caminhada é uma atividade de deslocamento corporal, executada sem a utilização de equipamentos ou pesos, o que torna muito fácil a sua prática. Foi a primeira atividade física recomendada para a população sob a perspectiva da promoção da saúde e está entre as atividades mais populares praticadas pelos idosos (DIOGO et al., 2004).

Quando praticada regularmente e atendendo às intensidades adequadas, o principal benefício da caminhada é cardiovascular, e está associado principalmente à prevenção de doenças cardiovasculares e/ou de seus agravos, quando já instalados.

Os efeitos dessa prática ao sistema musculoesquelético são reduzidos no que se refere à perda de massa muscular e óssea (CALAIS, 1991), razão pela qual é considerada pouco efetiva para a prevenção das perdas de capacidade funcional.

Mesmo sendo considerada uma atividade de baixo impacto e fácil execução, caminhar pode ser uma tarefa muito difícil para alguns idosos, especialmente quando há

comprometimentos articulares importantes. Em contraponto, o meio aquático é visto como alternativa para indivíduos que apresentam fragilidade musculoesquelética, pois constitui-se numa prática que tem como uma das características a ausência da ação gravitacional.

Dentre as atividades físicas realizadas pelos idosos, a hidroginástica é a mais praticada. Sua indicação para esta população se tornou especialmente evidente a partir da década de 80. É uma atividade realizada primariamente na posição vertical, e que mescla a realização de movimentos contra-resistência com os de deslocamento corporal (LENDZION et al., 2002).

Em comparação à caminhada, a hidroginástica demonstrou superioridade na melhora da performance física, medida por testes de força e de capacidade aeróbia. Normalmente são utilizadas músicas ao longo de toda a aula, e os movimentos são realizados de acordo com os batimentos marcados pelo som, o que para a maioria dos frequentadores pode se constituir num momento mais prazeroso. As aulas geralmente duram entre 45 e 60 minutos.

As indicações dessa atividade para o público idoso geralmente se destacam pela somatória dos ganhos em força, capacidade aeróbica e equilíbrio (MATSUDO, 2005) aliados à ausência de impacto articular e ao risco diminuído de lesões decorrentes de quedas durante as aulas (LENDZION et al., 2002).

Dada a dificuldade na progressão das sobrecargas de treinamento na modalidade de hidroginástica, que pode ser parcialmente conseguida com a inclusão de implementos como bandas elásticas (DIOGO et al., 2004) uma limitação importante deste tipo de atividade física é a ação a longo prazo sobre a força e potencia muscular.

A otimização destes parâmetros, essenciais à manutenção da condição de independência segundo estudos feitos por Skelton e outros (1995), depende do treinamento de força – também denominado musculação e/ou treinamento resistido. Estas considerações justificam a escolha destas modalidades como parâmetros deste estudo (GUEDES, 2001).

Já a musculação consiste na realização de movimentos específicos contra uma resistência externa, que duram poucos segundos, geralmente entre 20'' e 50'' de esforço seguidos por intervalos de descanso. Esta modalidade permite grande

variedade de movimentos e pode ser realizada com diversos tipos de equipamentos (aparelhos específicos, pesos livres, bandas elásticas) (GUEDES, 2001).

Esta modalidade de exercício físico surgiu nas antigas sociedades: grega e egípcia. O levantamento de pesos, utilizado na musculação, é reconhecido como esporte no ocidente desde 1800, mas apenas nas duas últimas décadas passou a ter melhor visibilidade. Até o final dos anos 90 era praticada com objetivos estéticos (culto ao corpo) e atlético (rendimento esportivo) (GUEDES, 2001).

Na musculação se encontra grande parte das recomendações atuais para o treinamento físico de idosos, haja vista o importante benefício que esta modalidade proporciona às massas muscular e óssea, as quais representam dois importantes atributos para a manutenção da independência funcional no processo de envelhecimento.

Historicamente, porém, a prática deste tipo de atividade física era desencorajada para idosos, e em estudos da década de 90, como o de Heyneman e Premo (apud GUEDES, 2001), fica evidente a concepção da época sobre a prática de treinamento com pesos para esta faixa etária.

Trabalhos recentes se contrapõem a abordagem anterior, e afirmam que os riscos impostos pela prática de musculação são controláveis quando utilizados intervalos, intensidades e cargas adequados (MATSUDO, 2005).

Os exercícios com pesos são considerados parte indispensável de uma intervenção adequada para idosos. Na opinião de Matsudo (2005) podem ser a única alternativa para idosos em condições clínicas que inviabilizam a prática de exercícios aeróbios.

Além de seus efeitos sobre força e potência muscular, a referida atividade apresenta importantes resultados documentados sobre equilíbrio, densidade óssea e composição corporal. Porém, seus efeitos sobre a capacidade aeróbia são considerados limitados, principalmente ao se comparar com outras modalidades, como a caminhada.

De modo geral, é notável que cada modalidade de exercício tem um potencial diferente para reduzir a suscetibilidade à dependência física. Desta forma, a indicação é que um programa de atividades físicas para idosos deve envolver: força, flexibilidade, condicionamento aeróbio e equilíbrio. Estes componentes são requisitos

para que os idosos realizem suas tarefas da vida diária com independência (OKUMA, 2002).

Há indícios de que algumas atividades forneçam mais artifícios para reduzir as chances de dependência funcional na velhice, conforme apontado pelo Ministério da Saúde (apud RASO, 2000) a respeito dos exercícios de fortalecimento muscular. Tais recomendações geralmente consideram os ganhos observados nos parâmetros da aptidão física.

Essencial ressaltar que os benefícios das atividades físicas vão além dos ganhos fisiológicos. Importante vantagem da prática de exercícios físicos ressaltada por idosos fisicamente ativos é a ampliação do contato social (RASO, 2000).

Entre idosos a busca pelo contato social e entretenimento são apontados como principais razões para a prática de atividade física. Este é um benefício de extrema importância nesta fase da vida, pois favorece a manutenção e participação na sociedade. O nível de contato social proporcionado pelas diferentes modalidades de exercícios varia conforme o local: parques, academias, piscina e a forma de execução em grupo ou sozinho.

Deve-se ressaltar que a hidroginástica é geralmente realizada em grupo, o que facilita a interação entre indivíduos; o mesmo não acontece no treinamento de força, musculação, pois geralmente cada pessoa tem sua rotina de exercícios, e geralmente a executa sozinho. No caso desta última o contato entre os praticantes fica limitado ao momento do intervalo entre séries ou exercícios.

## 2.11 BENEFÍCIOS DA ATIVIDADE FÍSICA PARA OS APOSENTADOS

As atividades em geral, sejam físicas ou de outras categorias, são citadas na literatura como sendo relevantes para a qualidade de vida do idoso, isso quer dizer, estar ativo é ausentar-se do sedentarismo, um dos motivos de boa parte das doenças mais comuns constatada com o avançar da idade. Miranda e Godeli (2003) em seus estudos aliam à atividade física a utilização da música, pois acreditam que haverá a

promoção de um ambiente positivo e agradável durante a execução da atividade, além de facilitar a adesão dos idosos e aposentados na prática de atividades físicas.

Toda a gama da literatura existente sobre esse assunto constata que o idoso que pratica exercício físico alcança uma grande diversidade de benefícios psicológicos. Segundo Gallahue e Ozmun, citado por Godeli e Miranda (2003), fatores como o exercício físico, um estilo de vida ativo e a habilidade de realizar as atividades da vida cotidiana podem ter impacto positivo na vida do sujeito idoso. Ao contrário, a falta de equilíbrio e controle motor pode influenciar de forma negativa a saúde psicológica dessa pessoa.

Quando se compara técnicas diferentes de diminuição de estresse, a atividade física proporciona vantagens para pessoas idosos, em termos gerais contribui na melhora com relação aos efeitos colaterais das drogas medicamentosas na resistência cardiovascular, aumento da energia e diminuição de peso corporal. Em termos de sinais específicos, a atividade física contribui para reduzir a tensão muscular, alivia a ansiedade e colabora sensivelmente na diminuição de quadros depressivos. Acrescentando ainda a esses benefícios uma melhora sensível no enfrentamento dos quadros de estresse (GODELI; MIRANDA, 2003). No caso dos aposentados, os benefícios da prática de atividades físicas abrangem a saúde tanto física quanto mental e emocional, podendo melhorar quadros de estresse, como citado anteriormente, pessoas que mantem um estilo de vida fisicamente ativo melhora sua capacidade de executar as atividades da vida diária, apresentando impacto positivo sobre todos os aspectos em sua vida, ao contrario, a falta de domínio motor pode influenciar negativamente a saúde psicológica desse indivíduo.

### 3 METODOLOGIA

#### 3.1 TIPO DE ESTUDO

Para a melhor compreensão dos fatos foi realizado uma pesquisa de campo com cunho qualitativo e descritivo. Segundo Gil (2012), nesse tipo de estudo os dados levantados podem ser definidos previamente, não há fórmula ou receita predefinida para orientar o pesquisador, dessa forma na pesquisa qualitativa os dados passam a depender muito da capacidade e do estilo do pesquisador.

Assim, nota-se que análise qualitativa apresenta certas características particulares e é fundamental na elaboração das deduções específicas sobre um acontecimento ou uma variável de inferência precisa, e pode estabelecer categorias mais discriminantes, por não se ligar a análise quantitativa (BARDIN, 2011).

Além disso, a principal característica da análise qualitativa é ser maleável no seu funcionamento e na utilização dos seus índices. As manifestações da mesma realidade pela comunicação podem modificar-se rapidamente. Diante disso, considera-se que os índices são estáveis e qualquer resistência em mudanças pelo analista, prejudicaria sensivelmente a análise, visto que a análise qualitativa fundamenta a sua interpretação em elementos escassos (BARDIN, 2011).

Para Álvaro e Garrido (2006), a técnica de pesquisa de caráter qualitativo é uma opção metodológica mais apropriada para alcançar uma compreensão da dimensão simbólica da ação social, nesse sentido, faz-se importante sua utilização neste estudo que trata da questão da aposentadoria.

Álvaro e Garrido (2006), destacam que a relação que o pesquisador mantém com a realidade analisada é a forma de estudo mais adequada, pois o pesquisador não impõe sua própria categoria analítica à realidade que está estudando, isso faz com que a análise da realidade aconteça sem esquemas teóricos preconcebidos.

Cada pesquisa social tem um objetivo específico, e o tipo de pesquisa do presente estudo foi a pesquisa de campo com cunho qualitativo descritivo,

Pode-se definir pesquisa como “o processo formal e sistemático de desenvolvimento do método científico” (GIL, 2012, p. 26). O principal objetivo da pesquisa é obter respostas para o problema proposto com a utilização de procedimentos científicos. A partir desses conceitos, pode-se então definir pesquisa social como o processo que utiliza a metodologia científica para permitir a obtenção de novos conhecimentos no campo da realidade social (GIL, 2012).

A realidade social, neste contexto é entendida em todos os sentidos, envolvendo todos os aspectos relativos ao homem em seus múltiplos relacionamentos com outros homens e instituições sociais. Desta forma, o conceito de pesquisa, aplica-se a todas as investigações realizadas no âmbito das mais diversas ciências sociais, como Sociologia, Antropologia, Ciência Política, Psicologia, Economia, etc. (GIL, 2012).

O fenômeno pode ser melhor entendido através da perspectiva qualitativa e aprofundado no contexto no qual ocorre e no qual faz parte, sendo analisado de uma forma integrada. O trabalho do pesquisador no campo tem o objetivo de captar o fenômeno estudado a partir do ponto de vista dos indivíduos envolvidos, considerando todos os pontos relevantes. Esses dados são coletados e analisados com a finalidade de se entender o fenômeno, podendo partir de questões amplas que vão se afunilando durante a pesquisa (GODOY, 1995).

Conclui-se então, que a escolha da pesquisa qualitativa descritiva, se justifica pelo fato de se estudar o fenômeno do envelhecimento de uma forma mais profunda, e promover reflexões sobre os ganhos e as perdas percebidos por pessoas que se encontram frente ao envelhecimento e próximos da aposentadoria.

### 3.2 PARTICIPANTES

Os participantes do estudo foram 5 idosos. Foi utilizado como critério de inclusão nos estudos, sujeitos aposentados que se encontravam com suas funções cognitivas preservadas para não prejudicar o desempenho do trabalho, e, conseqüentemente autorizar a participação na pesquisa, bem como para responder as perguntas sem prejuízo dos trabalhos. As escolhas dos participantes da pesquisa foram por acessibilidade que segundo Gil (2012), constitui o menos rigoroso de todos os tipos de amostragem. Por isso é destituída de qualquer rigor estatístico.

O pesquisador seleciona os elementos a que tem acesso, admitindo que estes possam, de alguma forma, representar o universo. Aplica-se este tipo de amostragem em estudos exploratórios ou qualitativos, onde não é requerido elevado nível de precisão. Assim, os participantes desse estudo são pessoas que possuem um convívio com o pesquisador em maior ou menor grau (GIL, 2012, p. 96).

### 3.3 INSTRUMENTO DE INVESTIGAÇÃO

Foram utilizados para a coleta de dados roteiro de entrevistas semiestruturadas (Apêndice A), para melhor orientar o pesquisador, isso tem sido uma técnica muito usada no âmbito das ciências sociais. Segundo Gil (2012), esse tipo de entrevista propicia ao pesquisador explorar a fundo alguma experiência vivida num momento específico. Esse instrumento abordará questões a respeito do momento que o entrevistado está vivendo em seu cotidiano.

### 3.4 PROCEDIMENTOS

Os sujeitos foram identificados de acordo com o critério estabelecido, após contato por telefone foi escolhido em comum acordo entre entrevistador e entrevistado, local que oferecesse estrutura para a realização dos procedimentos. Em seguida foram agendados horários com tempo suficiente para que as entrevistas ocorressem da melhor forma possível. No dia e horário marcado, após ler os termos de procedimento livre e esclarecido, e a assinatura dos mesmos, iniciou-se as gravações das entrevistas, que foram transcritas integralmente para uma melhor análise e interpretação dos dados.

### 3.5 ASPECTOS ÉTICOS

Esta pesquisa não trouxe ônus para entrevistados que só participaram da mesma, mediante a assinatura do Termo de Consentimento livre e Esclarecido (Apêndice B). Além disso, todo o material da pesquisa foi analisado e divulgado pelo pesquisador sem a possibilidade de identificação dos participantes através do uso de números de identificação dos participantes.

### 3.6 ANÁLISE E INTERPRETAÇÃO DOS DADOS

A análise dos dados tem como objetivo organizar as informações de uma maneira que sejam encontradas respostas para os problemas investigados na pesquisa e a interpretação tem como objetivo a busca de um sentido mais amplo para as respostas, fazendo articulação com outras investigações e teorias existentes.

Na análise qualitativa, a realidade e o sujeito são considerados como elementos indissociáveis, levando em consideração seus traços subjetivos e suas particularidades. Com base nisso as informações obtidas foram reduzidas e simplificadas, organizadas para melhor análise e a partir disso tiveram uma conclusão e verificação com o problema proposto (GIL, 2012).

A interpretação dos dados foi feita a partir dos resultados da análise de conteúdo descrito como um conjunto de técnicas de análise das comunicações, que não se trata apenas de um instrumento, mas de uma variedade de instrumentos, que com um grau de exigência maior, pode se tornar um só, sendo marcado por uma grande variedade de formas e adaptável a um campo de aplicação grande (BARDIN, 1977).

## 4 RESULTADOS E DISCUSSÃO

Para a realização do objetivo proposto nessa pesquisa foram entrevistadas 5 pessoas aposentadas sendo 2 homens e 3 mulheres, residentes na Grande Vitória, com idade média de 72 anos, que estiveram em media trabalhando por 38 anos e com tempo médio de aposentadoria de 12 anos.

Conforme mencionado anteriormente, essa pesquisa tem por objetivo primordial, descrever e analisar, pela percepção do aposentado, o processo de aposentadoria e a repercussão geradas, e ainda, o modo de enfrentamento frente ao desligamento laboral relacionadas com essa etapa da vida, com o objetivo de entender melhor as transformações vivenciadas nesse momento, e entender as ressignificações, sobrevindas desse processo. As questões analisadas compreendem entrevistas com aposentados que possuem renda que os proporcionam qualidade de vida semelhante á que possuíam quando ainda trabalhavam.

### 4.1 A PREPARAÇÃO PARA APOSENTADORIA

A aposentadoria significa um marco na vida do sujeito, momento no qual ele deixa de exercer o papel de trabalhador para assumir a posição de aposentado. Essa mudança gera impacto tanto para aquele que se aposenta quanto para a empresa à qual estava vinculado (MACÊDO; PIRES; CAVALCANTE, 2014).

Desta forma, analisar os ganhos e as perdas observados por trabalhadores torna-se indispensável para subsidiar programas institucionais de preparação para a aposentadoria, colaborando na implantação de ações que promovam o bem-estar do trabalhador ao se reforçar os aspectos positivos e ao se refletir sobre alternativas de enfrentamento das possíveis adversidades (ZANELLI; SILVA; SOARES, 2010).

Quanto a preparação para a aposentadoria, foi questionado aos participantes do estudo, se tiveram algum tipo de preparação para aposentadoria. Foi observado a partir dos dados coletados que as existências de programas de preparação para a aposentadoria são de fato importante, apesar de nem todos os entrevistados terem participado de algum tipo de preparação. Fato esse observado nos seguintes relatos:

Não fiz preparação nenhuma, eu aconselho que a pessoas façam porque acho que muitos passam por um aperto um vazio. Eu vi que muitas pessoas

estavam se aposentando, porque eu era chefe de setor e todos tinha que passar por lá para eu assinar, eu vi que tinha gente muito mais nova do que eu aposentando, falei gente será que não esta na hora não, aí pensei eu tenho tudo organizado, minha papelada tudo guardadinho, aí entrei com tudo em quinze dias aposentei, então não preparei de jeito nenhum. Eu não sou um exemplo porque eu me aposentei e fiquei me substituindo, logico que eu não fazia como antes porque eu já não era contratada não era nomeada, eu fazia umas coisas, outras eu não podia fazer, ou eu fazia mais não assinava, até que eu acordei, gente eu estou trabalhando demais até pelo o que eu ganhava que não era muito, eu aposentei mais foi quando eu parei. [...] você tem, no caso meu, aquela obrigação de preparar aula, de dar aula, preparar todo o trabalho, então fica um vazio assim quando para, acho que deve se preparar sim, o estado deveria ter uma preparação para isso (ENTREVISTADA 1).

Então, quando estava próxima de me aposentar, o pessoal do departamento pessoal da empresa falou para eu conversar com a psicóloga da empresa, achei que não precisava mais acabei indo falar com ela, aí ela me explicou que assim, eu trabalhava a muito tempo e que talvez eu iria ter dificuldade de parar assim de repente, me disse que eu deveria procurar alguma atividade, procurar grupos de convívio, fazer exercício físico, porque eu não fazia nada na época, então acho que isso me ajudou, porque quando agente tá trabalhando acha que vai ser a melhor coisa do mundo ficar em casa a toa, mas não é, ficar em casa vendo tv o dia todo a gente não aguenta, tem que ter alguma atividade, isso acho que me ajudou muito (ENTREVISTADO 5).

Eu fui parando aos pouco eu mudei de residência [...] fiquei mais longe dos meus clientes, ai eles pararam de me procurar, devagarzinho eu fui deixando de trabalhar, então eu não tive preparação nenhuma talvez por isso eu ainda tenho vontade de trabalhar, quer dizer tenho vontade mas não tenho saúde agora. Quando se esta trabalhando ninguém pensa como vai ser parar de trabalhar, para e pronto, se houvesse uma preparação, talvez seria melhor, as pessoas passavam a curtir melhor a aposentadoria sem se preocupar com o que vem pela frente (ENTREVISTADO 3).

A partir dos relatos percebe-se que somente o entrevistado 5 buscou ajuda procurando a psicóloga da empresa, essa a orientação passada pela profissional contribuiu para a desmistificação acerca da aposentadoria, de “ficar assistindo televisão o dia todo”. Tal orientação contribuiu para uma busca na qualidade de vida, associando uma rotina de exercícios físicos e segundo o entrevistado, isso contribuiu de forma significativa para a vida após a aposentadoria.

Diante disso, pode-se observar que o planejamento da aposentadoria proporciona a compreensão dos fatores que influenciam a tomada de decisão do sujeito frente a determinado comportamento, além de direcionar intervenções para diminuir hábitos nocivos e adotar outros mais adequados. Tornando-se, desta forma apropriada para compreender os sentimentos e as expectativas dos trabalhadores que se aproximam da aposentadoria.

Além disso, o planejamento da aposentadoria contribui para um melhor entendimento do modo pelo qual os trabalhadores percebem os ganhos e as perdas e se planejam

frente à proximidade dessa tomada de decisão. Trata-se de uma importante ferramenta para analisar as atitudes dos indivíduos e auxiliar ações institucionais a fim de promover um desligamento saudável.

O que corresponde ao que Dantas e Oliveira (2014) afirmam, o planejamento da aposentadoria pode auxiliar as pessoas que estão prestes a se aposentar a terem maiores chances de realizações, beneficia tanto os trabalhadores pré-aposentados quanto o meio em que vivem, isso visto que podem diminuir os custos sociais e contribuir para o bem-estar físico e psicológico do grupo, pois a aposentadoria pode trazer impactos para o indivíduo no que se refere ao seu padrão de vida, modo de se relacionar com os outros, e pode ainda, alterar sua capacidade econômica. Além disso, o trabalhador pode reconhecer que os significados atribuídos ao trabalho serão suprimidos, fato que trará diversas repercussões essa etapa de vida (CARVALHO; COSTA; PIMENTA, 2013).

Ainda quanto a preparação, percebe-se que os demais entrevistados não participaram de programas de preparação e também não tiveram nenhum tipo de orientação para a aposentadoria. A partir dos relatos pode-se observar que a falta de preparação pode gerar sentimento de que algo está faltando, de que talvez não houve fechamento de um ciclo anterior, de que ainda resta algo para ser feito com relação ao trabalho.

Para Panozzo e Monteiro (2013) o momento da aposentadoria representa a conclusão de um ciclo, uma fase de repouso e de preparação para uma nova etapa de vida. Trata-se de um marco importante na sua trajetória, aguardada por muitos como a ocasião de usufruir do trabalho realizado durante toda uma vida profissional.

Assim, os trabalhadores satisfeitos com suas trajetórias, experimentarão a sensação do dever cumprido e desejarão aproveitar essa liberdade de parar de trabalhar de forma positiva, por meio da realização de atividades prazerosas. Para esses indivíduos a aposentadoria representará a conquista de um prêmio, a oportunidade de colocar em prática tudo que não pode realizar durante sua vida laboral, momento de executar projetos futuros ou dar continuidade as atividades esquecidas e estabelecer relações interpessoais prazerosas (GVOZD et al., 2014).

Nesse sentido, a falta de preparação para esse momento da vida pode contribuir para os sentimentos relatados pelos entrevistados 1 e 3, dificultando a percepção do fechamento do ciclo anterior e ressignificação para o novo ciclo.

“Não fiz preparação nenhuma, eu aconselho que a pessoas façam porque acho que muitos passam por um aperto um vazio” (ENTREVISTADA 1).

“[...] então eu não tive preparação nenhuma talvez por isso eu ainda tenho vontade de trabalhar[...].” (ENTREVISTADO 3).

A forma como cada trabalhador vivenciará essa etapa dependerá de sua habilidade de agir, e compreender a si mesmo e utilizar, da melhor forma, os recursos disponíveis. A intensidade dos sentimentos, positivos ou negativos, experimentados com o desligamento profissional, também poderá estar relacionada ao espaço que o trabalho ocupou em sua vida ao longo dos anos (PANOZZO; MONTEIRO, 2013).

Mesmo diante de relatos que se referem negativamente quanto a falta de uma preparação para a aposentadoria, foi constatado sentimentos de felicidade a partir dos relatos dos entrevistados ao serem questionados acerca dos sentimentos existentes com o momento de parar de trabalhar.

“Eu quando trabalhava era estressada eu trabalhava demais eu cansava demais as vezes eu trabalhava a semana toda e dava curso nos finais de semana, então eu tinha filhos marido tudo isso envolvia, agora não, tenho tempo” (ENTREVISTADA 1).

“Melhorou muito, muito, eu dou mais atenção as pessoas, minha casa vive cheia, as minhas amigas falam que minha casa parece uma casa de passagem de tanta gente que vem” (ENTREVISTADA 2).

“Melhora muito a convivência aumenta você tem mais tempo para ficar juntos, a relação melhora agente pode sair mais com a família dedicar mais tempo” (ENTREVISTADO 3).

“Nossa mãe, foi bom demais (risos). Eu falava sozinha até quando Senhor, eu vou ter essa peleja, aí quando aposentei foi só felicidade” (ENTREVISTADA 4).

“Foi bom, é claro que agente sente falta em um certo momento do pessoal lá do trabalho, mas no geral é melhor você tem mais tempo para fazer o que a gente gosta, isso é muito importante” (ENTREVISTADO 5).

Nota-se com isso, que a melhora nas relações interpessoais, no convívio familiar, demonstra os fatores positivos da aposentadoria, podendo então, pensar que poderia ser ambivalente ao item anterior (da preparação), porém pode-se supor, no entanto, que o entrevistado tem medo do desconhecido (pós-aposentadoria), porém ao se

deparar com o não trabalho e o investimento feito nas relações interpessoais, percebem o lado positivo da aposentadoria. Isso nos leva ao entendimento de que cada indivíduo vivencia esse período de acordo com a sua própria característica, sua adaptação a esse novo ciclo de vida abrange aspectos de complexidade intrínseca de cada um. Nesse sentido, Antunes e Parizotto (2013) considera que a aposentadoria pode trazer benefícios ou prejuízos ao indivíduo que a vivencia, sendo que os sentimentos experimentados dependem dos significados conferidos a esse evento. A análise dos fatores que influenciam a realização da aposentadoria requer o entendimento dos ganhos e perdas percebidos pelos trabalhadores, que irão se refletir diretamente sobre a vida pessoal e social dos indivíduos.

#### 4.2 AS MUDANÇAS APÓS A APOSENTADORIA

De acordo com estudos de França e Vaughan (2008), os indivíduos ao se aproximarem da aposentadoria, apresentam sentimentos ambivalentes, os quais dependem, principalmente, de seus conhecimentos profissionais e pessoais. Durante essa fase, caracterizada por uma série de incertezas, os trabalhadores reconhecem diferentes vantagens e desvantagens decorrentes desse processo.

Com isso, a aposentadoria pode marcar de maneira significativa o indivíduo, tanto com relação a aspectos positivos quanto negativos, assim esse estudo remete a observar que parece haver uma real relação entre a preparação e os aspectos emocionais. Nesse sentido, Noone; Sthepens e Alpass (2010) afirmam que se ocorrer uma boa preparação para aposentadoria conseqüentemente haverá também quanto aos fatores emocionais, conseqüências positivas. Para tanto, faz-se necessário compreender a importância de incorporar comportamentos favoráveis a fim de gerenciar as transformações decorrentes do desligamento do trabalho, como subsídio para o estabelecimento de planos no âmbito pessoal, familiar e econômico, até mesmo ocorrer um planejamento para acontecimentos inesperados.

Esse fato pode ser constatado em um dos relatos dos entrevistados, que ao parar de trabalhar, situações para as quais não estava preparada ocorreram fazendo com que isso afetasse diretamente seu modo de vida após a aposentadoria.

[...] depois que eu parei realmente, eu parei em março e em setembro eu perdi meu marido, aí sim foi um negocio pesado, mas eu estava trabalhando ainda me substituindo, ainda tive um desastre de ônibus eu estava no ônibus,

tive que ficar um tempo em casa, e não tinha ninguém em casa (ENTREVISTADA 1).

Diante do exposto, nota-se que ao se desligar do trabalho ou quando estava chegando próximo da pré-aposentadoria a entrevistada teve que refazer seus planos e lidar com todas as mudanças em seu contexto de vida, exigindo assim a reconstrução de sua identidade e do seu modo de se relacionar com os outros.

Se por um lado alguns relatos revelam sentimentos de solidão e vazio, outros, porém após a aposentadoria revelam sentimentos de proximidade com a família, de fortalecimentos nas relações.

“A afetividade melhora, a gente tem mais tempo, se dedica mais, a convivência aumenta com a família” (ENTREVISTADO 3).

A relação lá em casa continuou normal, quando eu trabalhava eu praticamente nem via as pessoas direito, saía cedo e voltava a noite cansado, tomava banho, jantava e ia dormir. Agora acho assim, tem mais tempo pra falar com os filhos e a esposa, isso melhora a relação. (ENTREVISTADO 5).

Percebe-se com isso que a afetividade e a aposentadoria estão estritamente relacionadas, visto que ao se aposentar os indivíduos passam a dar mais atenção e atribuem como essencial na melhora do convívio familiar. Nos relatos dos entrevistados nota-se a relação que fazem entre o período que trabalhava e agora aposentados e atribuem ao fator tempo disponível como fundamental na melhora em todos os ambientes de convívio, principalmente com a família.

Para Silva (2012) a afetividade é considerada a função psíquica que maior alteração pode sofrer com a chegada da idade e deve ser vista como um fator básico para a compreensão do indivíduo no convívio social, no caso dessa pesquisa como todos os entrevistados estão com idade superior a 67 anos, sofrem a influencia dessas alterações afetivas, de acordo com a autora. Ainda, de acordo com Silva (2012) a afetividade é a capacidade individual de experimentar emoções e sentimentos, seus efeitos são sentidos no corpo e no espírito, tirando daí o colorido da vida, mudando a maneira como o idoso sente a vida, os valores podem ser aumentados ou diminuídos sob o efeito da afetividade, fatores que podem ser vistos nos relatos da entrevistada 1 quando relata o vazio que sentiu após a aposentadoria.

Outro aspecto que podemos observar é que o trabalho é um importante elemento da identidade do homem, no entanto para as mulheres, a família e a casa representa o papel principal. Na aposentadoria esta diferença se torna mais presente. Enquanto

para os homens significa a perda do ponto de referência fundamental na sua vida, no caso o trabalho, que significa produtividade, para as mulheres pode ser a possibilidade de se dedicar a outros papéis que anteriormente não conseguiam pela falta de tempo, como cuidar da casa (DEBETIR, 2000).

Para Debetir (2000) a mulher quase nunca se aposenta, a maioria segue tão ocupada com seus afazeres domésticos que as implicações adversas da aposentadoria pouco as afetam. Para essas mulheres a aposentadoria não representa uma mudança abrupta em sua vida, porém um novo estágio de compromissos sempre ligado à família e ao lar. A aposentadoria proporciona uma oportunidade de voltar ao "seu lugar", a uma função mais valorizada.

#### 4.3 EXPECTATIVAS ACERCA DA APOSENTADORIA

A aposentadoria pode ser idealizada de várias formas, um dos pontos que mais podem afetar o indivíduo tem relação com o que imagina e o que se torna realidade, ou seja, entre o ideal e o real. Assim de acordo com Gvozd e outros (2014), ao se aproximarem da aposentadoria os trabalhadores podem idealizar vantagens e desvantagens, podem criar expectativas as quais influenciam sua tomada de decisão para o desligamento do trabalho, que podem ou não serem concretizadas. Essas incertezas contribuem para que os indivíduos oscilem entre o ímpeto de se aposentar e o medo de enfrentar uma nova etapa de vida (GVOZD et al., 2014).

Essas relações foram observadas somente em um dos cinco entrevistados. Com isso se observa que nem todos os aposentados deram ênfase às expectativas e as realizações como parte intrínseca do processo de aposentadoria. Do entrevistado que respondeu as expectativas para a aposentadoria percebe-se esse distanciamento entre o real e o ideal em sua fala, o que pode ser conferido no relato a seguir.

[...] “porque quando a gente tá trabalhando acha que vai ser a melhor coisa do mundo ficar em casa atoa, mais não é, ficar em casa vendo tv o dia todo, a gente não aguenta, tem que ter alguma atividade” (ENTREVISTADO 5).

A expectativa de aproveitar o tempo da aposentadoria desfrutando de momentos mais agradáveis faz parte do imaginário de todos trabalhadores em fase de pré-aposentadoria. Para essas pessoas, aposentadoria passa a significar uma espécie de libertação da rotina e a materialização do tempo reservado ao gozo e ao lazer.

Essa expectativa pode ser vivenciada como sentimentos positivos com relação à aposentadoria, pelo fato de que quando está trabalhando, o envolvimento e a dura rotina que o trabalho impõe, dificulta essas pessoas a ter acesso a atividades prazerosas. Entretanto, imaginar que o tempo livre de aposentado será ocupado tão somente por atividades de lazer pode ser um equívoco.

Nos relatos dos demais entrevistados percebe-se que a expectativa para a aposentadoria se resume em parar de trabalhar,

“Quando se está trabalhando ninguém pensa como vai ser parar de trabalhar, para e pronto” (ENTREVISTADO 3).

“[...] então minha preparação foi nesse sentido, eu me preparei assim eu vou completar 60 anos eu vou pedir a aposentadoria, fiquei esperando o tempo, na expectativa mesmo de completar o tempo e sair” (ENTREVISTADA 2).

A literatura consultada sustenta essa mesma ordem, na medida que condiciona as realizações a uma preparação prévia para as mudanças enfrentadas. Nesse sentido, Antunes e Parizotto (2013) argumenta que a aposentadoria pode ser um período dedicado a tarefas prazerosas, um momento de recompensa e liberdade que se torna ainda mais significativo pela disponibilidade de tempo, favorecendo a convivência familiar. Porém requer um condicionamento mental e social, que garanta que essas mudanças não sejam conflituosas. Assim sendo, é uma etapa extremamente importante na vida dos pós-aposentados, pois coincide, para muitos, com a chegada do envelhecimento, e pode ser ainda um marco de mudança na dinâmica da família, o que provoca novos hábitos de convivência.

#### 4.4 A RELAÇÃO APOSENTADORIA EXERCÍCIO FÍSICO E QUALIDADE DE VIDA

A promoção da saúde a muito vem sendo discutida por órgãos nacionais e internacionais. A carta de Ottawa para a promoção da saúde desenvolveu o conceito de saúde positiva, nesta carta foi proposto uma assistência aos indivíduos a fim de aumentar o controle sobre sua saúde física e psíquica, no intuito de proporcionar maior qualidade de vida, integrando também o bem-estar psicológico/social (MATSUDO, 2005).

Segundo Matsudo (2005, p. 36), "o homem é um ser em movimento e a atividade física exerce um papel importante em relação aos idosos nos aspectos de saúde, vitalidade e sociabilidade".

Godeli e Miranda (2003) afirmam que os indivíduos experimentam alterações positivas de entusiasmo e autoestima, obtendo recursos pessoais para enfrentar as situações estressantes e desafiadoras do cotidiano. Nas Intervenções com os idosos é preciso considerar que as atividades físicas podem gerar mudanças fisiológicas e psicológicas, e que podem ser positivas ou negativas, dependendo de como sejam manuseadas as diversas especialidades de cada uma delas.

Pesquisas comprovam que os programas de exercício melhoram a função cardiorrespiratória e ajudam na manutenção da integridade óssea. Quando os exercícios se associam às oportunidades de socialização, torna-se de extrema relevância na vida, da juventude à velhice (MATSUDO, 2001).

Essa relevância relacionada ao exercício e qualidade de vida foram observadas em quatro dos cinco sujeitos entrevistados, independente de estarem ou não praticando alguma atividade física.

Depois que me aposentei passei a fazer muito mais ginastica, até pela minha formação em educação física, eu faço três vezes por semana do SESC e duas por semana no centro de convivência [...]. É muito importante primeiro porque eu acho que atividade física me dá uma disposição mental, acho que a parte social melhora, tudo isso contribui muito, você sair você acaba fazendo grupos, eu tenho meu grupo lá do centro de convivência (ENTREVISTADA 1).

Amigo, o que eu "bato de perna" eu tenho uma amiga que tem carro eu não dirijo e tenho carro, então agente sai muito, sai quase todos os dias, eu faço dança eu participo de coral, eu faço ginastica, todos os dias da semana eu tenho atividades, eu faço ginastica segunda quarta e sexta, terça e quinta eu faço dança, que é ginastica também. Eu faço um trabalho voluntário no asilo dos velhos, eu fiz um trabalho no bazar da igreja, como eu tenho um irmão lá no asilo dos velhos desde abril que ele foi pra lá, então eu me envolvo muito com eles lá, tem um coral lá que eu estou participando, vou lá geralmente 3 vezes por semana e procuro dar atenção à aqueles que não tem visitas, tem uns que são muito tímido, essa semana mesmo teve festa lá do dia do idoso, foi bom demais, eu dancei eu cantei com eles foi bom demais (ENTREVISTADA 2).

"Eu tenho andado no calçadão, mas tenho feito pouca coisa, a atividade física faz falta, agente sente falta, mais agente vai deixando sempre pra depois e acaba não indo" (ENTREVISTADO 3).

Eu caminho regularmente e faço exercício com os professores da prefeitura no calçadão, nem pensar e parar, agente fica entredado, não consegue nem levantar da cama, perde o equilíbrio atoa, outra coisa, é um momento que agente conversa com as pessoas que faz ginastica também e acaba sempre

fazendo amizade as vezes até marca para sair a tarde tomar uma cervejinha, é um momento muito agradável (ENTREVISTADO 5).

O trabalho é visto pela sociedade como enobrecedor para o ser humano. Na aposentadoria onde a rotina de trabalho diário e interrompida, pode ocorrer um vazio, é necessário que o tempo seja preenchido da melhor forma possível. Hábitos simples, contendo atividades físicas, na rotina do aposentado, fazem uma imensa diferença na forma desse sujeito enfrentar essa nova realidade, podendo ainda, trazer vantagens à sua saúde física e mental.

Com a chegada da idade, a disposição física do corpo humano sofre várias alterações. A diminuição da resistência e da energia muscular são algumas delas. Conforme observado nos relatos dos entrevistados fica claro a importância dos exercícios físicos nessa etapa da vida.

A literatura afirma a importância das atividades físicas para o desenvolvimento da qualidade de vida do aposentado. Dessa forma, percebe-se que os relatos dos entrevistados identificam a atividade física como essencial na reintegração social, aumentando o bem-estar geral, também no aspecto emocional, aumentando de modo significativo a qualidade de vida dessas pessoas, na atualidade, é grande a variedade de modalidades de exercícios físicos existentes; e é consenso que a prática regular, independentemente do tipo, promove inúmeros benefícios, Matsudo (2005) considera que os ganhos sociais e psicológicos da atividade física são ponto comum, é pertinente afirmar que as principais diferenças entre uma modalidade e outra estão nos resultados fisiobiológicos.

#### 4.5 MUDANÇAS NOS RELACIONAMENTOS INTERPESSOAIS APÓS A APOSENTADORIA

Os relatos considerando as relações interpessoais após a aposentadoria denotou aspectos positivos que puderam ser observados nas entrevistas. Entre esses pontos destacam-se a possibilidade de realizar atividades que antes não eram possíveis devido ao acúmulo de tarefas. Considera ainda que esse novo formato de convivência pode ser agradável e harmonioso, cuja presença por um período maior juntos passa a ser necessários e valorizados.

A gente tem mais tranquilidade pra estar junto né, porque quando fazia uma festinha, a gente ia pra lá no domingo a noite e já ficava pensando que tinha

que acordar cedo no outro dia, tinha que largar a festinha no meio pra ir embora, sempre cansado. (ENTREVISTADA 4).

[...] um dos objetivos da minha aposentadoria também, é que eu queria ficar mais com minha mãe, minha mãe já estava idosa com 85 anos quando me aposentei, eu não tinha tempo pra ela, tadinha, ai aposentei em março e ela faleceu em Junho eu não tive muito tempo mais foi um dos motivos que eu quis aposentar. (ENTREVISTADA 2).

[...] meu marido morreu, ficava no mesmo quarto, os filhos todos já grandes, ai eu senti aquele vazio, era grande, eu não cobrava dos filhos e a nora e do pessoal de vir fazer companhia eu não fiz nenhum alarde assim sentia um vazio eu não cobrava muito que as pessoas ficassem comigo (ENTREVISTADA 1).

As transformações sofridas pelas famílias nos últimos tempos provocaram mudanças expressivas, principalmente no que se refere a sua composição e lugar que ocupa na sociedade. Os papéis sociais dos seus membros foram alterados. Valores como, patrimônio indivisível, reputação e raízes genealógicas que davam sustentação a família antigamente já não se sustentam mais. Essa transformação fez com que boa parte dos idosos fossem elevados em chefes de família outra parcela de idosos passaram a enfrentar uma nova realidade até então desconhecida, a do “ninho vazio” (BULLA et al., 2012), e no caso da entrevistada, a aposentadoria significou exatamente esse lugar do ninho vazio descrito pelo autor.

Diante disso, faz-se necessário compreender que esse é um processo complexo e pouco conhecido, com efeitos significativos para quem o vivencia e também para a sociedade (BULLA et al., 2012).

No entanto, esse efeito pode sofrer modificações na dinâmica familiar, a presença constante do aposentado em casa, após longo tempo em que grande parte de seus dias eram destinado à atividade profissional. Este “estar em casa” pode gerar sérias divergências conjugais, quando o esposo passa a desempenhar o papel de fiscal da esposa ou do lar e vice-versa. Por outro lado, tal retomo pode ser vivenciado como uma companhia agradável, habilidosa, cuja presença e o bom senso são necessários e valorizados.

Minhas amigas que cedo não tinha companheiro assim, o que desquitaram ou nunca casaram elas gostam de sair, o problema é que tem muito mais mulheres do que homem, isso dificulta, sua chance diminui, se tivesse igual sua chance era maior de conversar de dançar. [...] parece que os homens não saem ou ficam fechados parecem mais velhos, ou então eles começam a gostar de moças muito mais novas. (ENTREVISTADA 1).

[...] tenho um perfil afetuoso com as pessoas, gosto de conviver com as outras pessoas, em me sinto feliz em ambientes. Eu frequento o centro de convivência da terceira idade, então eu adoro la, eu só não vou mais vezes porque tenho preguiça de levantar cedo, e não vou a tarde porque não tenho empregada, eu tiro a minha manhã para fazer minhas atividades [...]. Eu

tenho amizades até hoje, eu tenho amigas de serviços de mais de 30 anos que agente se encontra regularmente, eu tinha colegas e tinha amigas, as amigas eu tenho um grupinho de umas 6 ou 7 que agente marca, sai para tomar um café regularmente (ENTREVISTADA 2).

“Cuido da minha casa. A gente viaja porque tem parente fora, mas gosto muito de ficar em casa, é um passeio pra visitar os parentes, não por lazer, eu não gosto de praia, de viagem de turismo, nada disso. (ENTREVISTADA 4).

“[...] agente conversa com as pessoas que faz ginastica também e acaba sempre fazendo amizade as vezes até marca para sair a tarde tomar uma cervejinha, é um momento muito agradável”. (ENTREVISTADO 5).

Nota-se com isso, que a família juntamente com os fatores culturais, sociais e econômicos, estão presentes nos relatos das pessoas entrevistadas, seus desejos passam sempre pela importância e dependência do reconhecimento das pessoas da sua própria geração com os quais convivem. Ou seja, passa por desenvolver atividades, específicas como clubes da terceira idade, ou até para desempenhar ações de posição mais política.

[...]acho que a parte social melhora, tudo isso contribui muito, você sair você acaba fazendo grupos, eu tenho meu grupo lá do centro de convivência tenho outro grupo no CESI sou uma pessoa que tenho facilidade de fazer amizade, e procurei viajar, não tenho muita condição mais aqui pelo Brasil eu vou muito. (ENTREVISTADA 1).

“Ultimamente eu e minha mulher temos ido no centro de convivência do meu bairro, lá é bom a gente conversa com as pessoas, as vezes tem festa o pessoal toca lá, a gente dança, é um ambiente muito bom” (ENTREVISTADO 5).

A partir dos relatos acima percebe-se que os grupos de terceira idade são um ambiente ideal para desencadear mudanças comportamentais tanto na pessoa idosa como na comunidade, uma vez que nesses locais as pessoas entram em contato com seus pares, contribuindo assim, para o fortalecimento das relações sociais, e justamente essas mudanças foram importantes para os entrevistados 1 e 5.

O aposentado ao ser inserido nesses ambientes amplia sua rede de relações, isso o torna mais participativo, podendo experimentar transformações em todas as suas relações, inclusive na convivência familiar. Essa interação pode melhorar o seu senso crítico e passar a exigir da sociedade espaços novos e mais adequados para a manutenção de uma vida socialmente ativa e saudável.

Há de se considerar, ainda o efeito da religiosidade na aposentadoria, nota-se que nesta fase as pessoas passam a despertar mais comportamentos religiosos, os papéis

da religião na vida dessas pessoas passam a ter um significado maior, passam a ser vivenciados com um sentimento de bem-estar e de satisfação com a vida, podendo contribuir nas interações sociais.

“Eu faço um trabalho voluntário no asilo dos velhos, eu fiz um trabalho no bazar da igreja, como eu tenho um irmão lá no asilo dos velhos desde abril que ele foi para lá, então eu me envolvo muito com eles lá, tem um coral lá que eu estou participando, vou lá geralmente 3 vezes por semana e procuro dar atenção à aqueles que não tem visitas, tem uns que são muito tímido, essa semana mesmo teve festa lá do dia do idoso, foi bom demais, eu dancei eu cantei com eles foi bom demais. (ENTREVISTADA 2).

“[...] eu gosto de ver televisão e cuidar da minha casa, e ir na igreja”. (ENTREVISTADA 3)

Oliveira (2012) argumenta que religião é, para muitas pessoas, o mais importante quadro de identificador pessoal. Especialmente para adultos na segunda metade de suas vidas. Nessa etapa em que muitos casos as pessoas têm mais tempo, isso abre caminho para se dedicar a eventos religiosos, esses comportamentos favorecem na busca do sentido existencial, contribuindo para o bem-estar e um envelhecimento bem-sucedidos.

Destacam-se nos relatos das entrevistas que a aposentadoria representa um marco na vida das pessoas, momento no qual deixa de exercer o papel de trabalhador para assumir a posição de aposentado (MACÊDO; PIRES; CAVALCANTE, 2014).

Essa interrupção de atividades que, por anos, definiram sua vida pessoal e profissional pode se tornar negativa e ocasionar desequilíbrios emocionais e psicológicos, e por outro lado pode ser uma oportunidade de novas realizações como ocorreu com alguns dos entrevistados, que ao se aposentar iniciaram uma vida de atividades físicas, de encontros em centros de convivência ou encontros mais frequentes com amigos da mesma faixa etária, sem necessariamente terem uma instituição que os acolham.

## 5 CONSIDERAÇÕES FINAIS

No Brasil, assim como no mundo o envelhecimento populacional está acontecendo muito rápido, em 2050 o Brasil terá um contingente de 63 milhões de idosos (BRASIL, 2012). Esse fenômeno representa um desafio para as instituições de trabalho, uma vez que a chegada da idade vem acompanhada pela tomada de decisão do sujeito se aposentar. A proximidade da saída do trabalho pode repercutir nos comportamentos dos trabalhadores, trazendo insegurança nessa etapa da vida.

Nesse sentido, esta pesquisa buscou entender como os indivíduos vivenciam a chegada desse momento, as estratégias de enfrentamento do processo após a aposentadoria e se houve algum tipo de preparação, buscou entender ainda, os aspectos emocionais após a saída do mercado de trabalho, a relação aposentadoria e qualidade de vida e as mudanças nos relacionamentos interpessoais após a aposentadoria.

Neste estudo foi identificado que programas de preparação para a aposentadoria são de fato importantes, a orientação para o trabalhador na fase da pré-aposentadoria contribui para uma melhor qualidade de vida, ajudando-o a compreender melhor os sentimentos e as expectativas fase a aproximação da aposentadoria.

Entretanto, mesmo diante da falta de preparação de alguns entrevistados, pode-se perceber que conseguiram lidar de forma positiva com a saída do mercado de trabalho, mesmo sentido falta dos colegas de trabalho e mesmo diante de situações inesperadas. Isso pode ter ocorrido pela busca de outras atividades que promovessem qualidade de vida. Assim, quanto às estratégias de enfrentamento do processo após a aposentadoria percebe-se que houve uma busca por outras atividades, como por exemplo, atividades físicas, religiosas, busca por participação em centros de convivência da terceira idade. Assim, com essas mudanças ocorridas na vida desses sujeitos na busca e no enfrentamento do processo de aposentadoria, percebe-se que conseqüentemente houve um fortalecimento das relações interpessoais tanto nas relações envolvendo família, como também amigos e pessoas desse novo convívio social a partir dessas novas inserções sociais.

Ao fato de a maioria dos entrevistados não ter passado pelo processo de preparação nas empresas, o que pode ter gerado em alguns casos, algumas dificuldades em vivenciar essa nova etapa da vida, mesmo porque situações inesperadas podem

ocorrer, como a morte de um ente querido, e também de desconstrução de alguns mitos que cercam a aposentadoria, como ficar a toa o dia todo. Assim, percebe-se a importância da realização de uma preparação para aposentadoria pode minimizar efeitos negativos como sentimentos de vazio, e por outro lado, promover uma maior segurança a respeito da nova etapa da vida, favorecendo assim confiança necessária para o enfrentamento do desconhecido aposentar. Para tanto, faz-se necessário a compreensão da importância de incorporar comportamentos favoráveis a fim de gerenciar as transformações decorrentes do desligamento do trabalho, como subsídio para o estabelecimento de planos no âmbito pessoal, familiar e econômico, fatores que podem ser trabalhados em um programa de preparação.

Apesar dos programas de preparação para aposentadoria, em um primeiro momento não trazer benefício aos funcionários que permanecerão, pois os que irão se aposentar não terá mais relevância para a empresa, uma análise a partir dos aspectos psicológicos nos faz refletir o quanto tais programas contribuem para o bem-estar e qualidade de vida do sujeito que está se aposentando, no sentido dele não ser visto como funcionário somente, mas como uma pessoa, essa visão humanizada na empresa, proporciona não somente benefícios para os trabalhadores que estão na fase da pré-aposentadoria, mas para todo que estão aproximando da aposentadoria gerando um clima de satisfação e crença nos valores das companhias onde os trabalhadores se sintam cada vez mais valorizados.

Assim, os resultados demonstrados pela pesquisa fornecem subsídios aos gestores dos programas de preparação para a aposentadoria, para que implementem grupos de reflexão nos quais os trabalhadores possam verbalizar as dificuldades enfrentadas para concretizar a mudança de comportamento e planejar a saída do trabalho.

Também foi percebido que a prática de atividade física que pode ser uma alternativa especialmente importante em termos de saúde nesta fase da vida, para minimizar os efeitos relacionados às perdas relativas ao processo de envelhecimento, assim como para melhorar outras variáveis da aptidão física relacionadas à saúde e à qualidade de vida de indivíduos idosos. Pois através do trabalho corporal, os indivíduos entram em contato consigo mesmos, fazendo descobertas, conhecendo seus limites, experimentando movimentos e, por fim, mantendo sua capacidade funcional e participando ativamente de seu próprio envelhecimento.

Mesmo não sendo objetivo específico do estudo os dados analisados revelaram que o trabalho é um importante componente da identidade do homem, no entanto para as mulheres, a família e a casa representam o papel principal. Na aposentadoria esta diferença se torna mais presente. Enquanto para os homens denota a perda do espaço público, ponto de referência principal na sua vida, para as mulheres significa possibilidade retornar ao seu espaço privado do lar e se dedicar a atividades de casa.

No entanto, estudos de processos como este ainda é muito recente, o que torna indispensável que novos estudos e novas pesquisas sejam realizadas nessa área para entender de forma mais detalhada como lidar com os processos de perdas e de ganhos das pessoas que se preparam para a aposentadoria.

Apesar da amostra ser pequena, corrobora com outras pesquisas na formação do profissional em psicologia, principalmente na busca de soluções criativas, críticas e eficazes para enfrentar os problemas com os quais os psicólogos deparam-se, e ainda, assinala o valor da pesquisa nesse processo como fator que permitirá a ampliação do campo de atuação profissional na construção de práticas mais críticas.



## REFERÊNCIAS

AJZEN, I. The theory of planned behavior. In: LANGE, P. A. M.; KRUGLANSKY, A. W.; HIGGINS, E. T. **Handbook of theories of social psychology**. London: Sage, 2012.

AJZEN, I. The theory of planned behavior. **Organizational Behavior and Human Decision Processes**, Washington, v. 50, n. 2, p. 179-211, 1991. Disponível em: <<https://cas.hse.ru/data/816/479/1225/Oct%2019%20Cited%20%231%20Manage%20THE%20THEORY%20OF%20PLANNED%20BEHAVIOR.pdf>>. Acesso em: 04 ago. 2016.

ALMEIDA, V. F. S. M.; LEITE, L. S. Avaliação do programa de preparação para a reserva e aposentadoria do comando da aeronáutica. **Revista Meta: Avaliação**, Rio de Janeiro, v.4, n. 12, p. 232-249, set/dez. 2012. Disponível em: <<http://revistas.cesgranrio.org.br/index.php/metaavaliacao/article/view/144/pdf>>. Acesso em: 06 ago. 2016.

ALVARENGA, L. N. et al. Repercussões da aposentadoria na qualidade de vida do idoso. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 43, n. 4, p. 796-802, dez. 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/reeusp/v43n4/a09v43n4.pdf>>. Acesso em: 06 ago. 2016.

ALVARO, J. L. GARRIDO, A.; **Psicologia Social**. Perspectiva Psicológica e Sociológica. São Paulo: McGraw-Hill Interamericana do Brasil Ltda. 2006.

ANDRADE, L. M. et al. Políticas públicas para pessoas idosas no Brasil: uma revisão integrativa. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 18, n. 12, p. 3543-3552, dez. 2013. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1413-1232013001200011](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1413-1232013001200011)>. Acesso em: 05 ago. 2016.

ANTUNES, M. H.; PARIZOTTO, A. P. Reflexões sobre a aposentadoria: contribuições a partir da experiência de professores aposentados. **Psicologia Argumento**, Curitiba, v. 31, n. 75, out/dez. 2013. Disponível em: <<http://www2.pucpr.br/reol/pb/index.php/pa?dd1=12644&dd99=view&dd98=pb>>. Acesso em: 08 ago. 2016.

ARAÚJO, L. P. Aposentadoria como proposta de qualificação para uma vida saudável. **Revista Incelências**, v. 2, n. 2, p. 63-77, 2011. Disponível em: <<http://revistas.cesmac.edu.br/index.php/inceleacias/article/viewFile/115/76>>. Acesso em: 07 ago. 2016.

ARGIMON, I. I. L. **Aspectos cognitivos em idosos**. **Aval. psicol.**, Porto Alegre, v. 5, n. 2, p. 243-245, dez. 2006. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1677-04712006000200015&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1677-04712006000200015&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em 31 mar. 2016.

AZEVEDO, S. F. et al.; Perspectiva do envelhecimento, atividade física e qualidade de vida de trabalhadores. **Revista de Terapia Ocupacional**, São Paulo, v. 25, n. 1, p. 60-69, jan/abr. 2014. Disponível em: <<http://revistas.usp.br/rto/article/view/55752/87291>>. Acesso em: 09 ago. 2016.

BARDIN, L. **Análise de Conteúdo**: São Paulo: Almedina Brasil, 2011.

BEARD, J. R.; BLOOM, D. E. Towards a comprehensive public health response to population ageing. **The Lancet**, Londres, v. 385, n. 1, fev. 2015. Disponível em <[http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736\(14\)61461-6/references](http://www.thelancet.com/journals/lancet/article/PIIS0140-6736(14)61461-6/references)>. Acesso em: 08 ago. 2016.

BENDASSOLLI, P.F. Crítica às apropriações psicológicas do trabalho. **Psicologia & Sociedade**, Belo Horizonte, v. 23, n. 1, p. 75-84, 2011. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/psoc/v23n1/a09v23n1.pdf>> Acesso em: 07 ago. 2016.

BOTH, T. L. et al. Considerações sobre o idoso aposentado: uma intervenção da terapia cognitivo-comportamental como instrumento de preparação para aposentadoria. **Revista Brasileira de Ciências Envelhecimento Humano**, Passo Fundo, v. 9, supl. 1, p. 90-101, 2012. Disponível em: <<http://seer.upf.br/index.php/rbceh/article/view/2793/pdf>>. Acesso em: 9 ago. 2016.

BOTTEGA, C. G.; MERLO, A. R. C. Prazer e sofrimento no trabalho dos educadores sociais com adolescentes em situação de rua. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, São Paulo, v. 13, n. 2, p. 259-275, 2010. Disponível em <<http://www.revistas.usp.br/cpst/article/view/25729/27462>>. Acesso em: 05 ago. 2016.

BRASIL. **Lei nº 8.213, de 24 de julho de 1991, atualizada em julho de 2015**. Dispõe sobre os planos de benefícios da Previdência Social e dá outras providências. Diário Oficial da República Federativa do Brasil. Brasília: Senado Federal, 2015. Disponível em [http://www.planalto.gov.br/ccivil\\_03/leis/L8213cons.htm](http://www.planalto.gov.br/ccivil_03/leis/L8213cons.htm). Acesso em: 07 ago. 2016.

BRASIL. **Estatuto do Idoso**. Presidência da República. Lei nº 10.741 1º de maio 2003.

BRASIL. Ministério da Saúde. **Brasil terá 63 milhões de idosos em 2050**. Brasília: MS, 2012.

BRASIL. Secretaria Especial dos Direitos Humanos. Subsecretaria de Promoção e Defesa dos Direitos Humanos. **Direitos Humanos e Pessoa Idosa**. Brasília, 2005.

BULLA, L.C. et al., **O envelhecimento, a aposentadoria e as relações familiares**. Disponível em: <<https://ebooks.pucrs.br/edipucrs/anais/sipinf/edicoes/l/39.pdf>>. Acesso em: 06 Out. 2016.

CALAIS. B. G. **Anatomia Para o Movimento**. São Paulo: Manole, 1991.

CANIZARES, J. C. L.; JACOB FILHO, W. Fatores de risco à senilidade na transição à aposentadoria. **Revista Brasileira de Geriatria e Gerontologia**, Rio de Janeiro, v. 14, n. 3, p. 425-432, 2011. Disponível em < <http://www.scielo.br/pdf/rbagg/v14n3/v14n3a03.pdf>>. Acesso em: 06 ago. 2016.

CARVALHO, C. L. S.; COSTA, I. S. A.; PIMENTA, R. C. A percepção de servidores públicos sobre o momento de aproximação da aposentadoria: o caso do PRODERJ. **Reuna**, Belo Horizonte, v. 18, n. 3, p. 21-40, jul/set. 2013. Disponível em <<http://www.spell.org.br/documentos/ver/20375>>. Acesso em: 12 ago. 2016.

CUELLO, M. A.; CONCHA, L. S. Preparación para la jubilación en los servicios públicos de Chile. **Revista Chilena de Terapia Ocupacional**, Santiago, v. 11, n. 1, 2011.

DANTAS, P. M. A. B.; OLIVEIRA, C. M. Programas de Preparação para Aposentadoria: desafio atual para gestão de pessoas. **Revista Argumentum**, Vitória, v. 6, n. 1, p. 116-132, jan/jun. 2014. Disponível em <<http://periodicos.ufes.br/argumentum/article/view/7473/5755>>. Acesso em: 07 ago. 2016.

DEJOURS, C. Subjetividade, trabalho e ação. **Revista Produção**, São Paulo, v. 14, n. 3, p. 27-34, set/dez. 2004. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-65132004000300004](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-65132004000300004)> . Acesso em: 12 ago. 2016.

DEJOURS, C.; NETO, G. A. R. M. Psicodinâmica do trabalho e teoria da sedução. **Psicologia em Estudo**, Maringá, v. 17, n. 3, p. 363-371, jul/set. 2012. Disponível em <<http://www.scielo.br/pdf/pe/v17n3/a02v17n3.pdf>>. Acesso em: 10 ago. 2016.

DIOGO, M. J. et al. **Saúde e Qualidade de Vida na Velhice**. Campinas: Alínea, 2004.

FALEIROS, V. P. Envelhecimento no Brasil do século XXI: transições e desafios. **Argumentum**, Vitória, v. 6, n. 1, p. 6-21, jan/jun. 2014. Disponível em: <<https://dialnet.unirioja.es/descarga/articulo/4834947.pdf>>. Acesso em: 11 ago. 2016.

FARINATTI, P T. V. **Envelhecimento Promoção da Saúde e Exercício: Base Teórica e Metodologia**, volume 1. Barueri, São Paulo: Manole, 2008.

FRANÇA, C. L. **Modelo de intervenção breve para planejamento da aposentadoria: desenvolvimento e avaliação**. 2012. Dissertação (Mestrado em Psicologia) - Universidade de Brasília, Brasília, 2012. Disponível em: <[http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/11941/1/2012\\_CristineideLeandroFran%C3%A7a.pdf](http://repositorio.unb.br/bitstream/10482/11941/1/2012_CristineideLeandroFran%C3%A7a.pdf)>. Acesso em: 10 ago. 2016.

FRANÇA, C. L.; MURTA, S.; IGLESIAS, F. Planejamento da aposentadoria: uma escala de mudança de comportamento. **Revista Brasileira de Orientação Profissional**, São Paulo, v. 15, n. 1, p. 75-84, jun. 2014. Disponível em: <<http://pepsic.bvsalud.org/pdf/rbop/v15n1/09.pdf>>. Acesso em: 11 ago. 2016.

FRANÇA, L. H. F. P.; SOARES, D. H. P. Preparação para aposentadoria como parte da educação ao longo da vida. **Psicologia Ciência e Profissão**, Brasília, v. 29, n. 4, p. 738-751, 2009. Disponível em: <<http://www.scielo.br/pdf/pcp/v29n4/v29n4a07.pdf>>. Acesso em: 12 ago. 2016.

FRANÇA, L. H. F. P.; VAUGHAN, G. Ganhos e perdas: atitudes dos executivos brasileiros e neozelandeses frente à aposentadoria. **Psicologia em estudo**, Maringá, v. 13, n. 2, p. 207-216, abr/jun. 2008. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141373722008000200002&script=sci\\_abstract&tlng=pt](http://www.scielo.br/scielo.php?pid=S141373722008000200002&script=sci_abstract&tlng=pt)>. Acesso em: 08 ago. 2016.

GLANZNER, C. H.; OLSCHOWSKY, A.; KANTORSKY, L. P. O trabalho como fonte de prazer: avaliação da equipe de um centro de atenção psicossocial. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 45, n. 3, p. 716-721, 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0080-62342011000300024](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0080-62342011000300024)>. Acesso em: 09 ago. 2016.

GODELI, M.R.C.S.; MIRANDA, M.L.J. **Música, atividade física e bem-estar psicológico em idosos**. Artigo de revisão. Disponível em: <<http://cev.org.br/biblioteca/musica-atividade-fisica-bem-estar-psicologico-idosos/>>. Acesso em 08 set. 2016.

GODOY, A.S. Pesquisa qualitativa: tipos fundamentais. *Rev. adm. empres.*, São Paulo, v. 35, n. 3, p. 20-29, June 1995. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0034-75901995000300004&lng=en&nrm=iso](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0034-75901995000300004&lng=en&nrm=iso)>. Acesso em: 01 de junho de 2016.

GIL, A.C. **Métodos e Técnicas de Pesquisa Social**. 6. ed. São Paulo: Editora Atlas, 2012.

GUEDES, O. C. **Idoso, Esporte e Atividades Físicas**. João Pessoa: Idéia; 2001.

GUIMARÃES, D. B. O.; FIGUEIREDO, M. L. F.; BELEZA, C. M. F. Determinantes para a (re)inserção da população idosa no mercado de trabalho. **Revista de Enfermagem da UFPI**, Teresina, v. 2, n. 4, p. 78-82, out/dez. 2013. Disponível em: <<http://www.ojs.ufpi.br/index.php/reufpi/article/view/927/pdf>>. Acesso em: 05 ago. 2016.

GVOZD, R. et al. Perfil ocupacional de trabalhadores de instituição universitária pública em pré-aposentadoria. **Ciência Cuidado e Saúde**, Maringá, v. 13, n. 1, p. 43-48, jan/mar. 2014. Disponível em: <[http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/22255/pdf\\_11](http://www.periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/22255/pdf_11)>. Acesso em: 12 ago. 2016.

JUNIOR, A. L. S.; BRÊTAS, A. C. P. Aging of the military who served in the Brazilian army. **Acta Paulista de Enfermagem**, São Paulo, v. 24, n. 4, p. 500-506, 2011. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S0103-21002011000400009](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S0103-21002011000400009)>. Acesso em: 13 ago. 2016.

KESSLER, A. I.; KRUG, S. B. F. Do prazer ao sofrimento: o discurso dos trabalhadores. **Revista Gaúcha de Enfermagem**, Porto Alegre, v. 33, n. 1, p. 49-55, mar. 2012. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S198314472012000100007](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S198314472012000100007)>. Acesso em: 12 ago. 2016.

KRELING, N. H. O envelhecimento do trabalhador impõe novos desafios às políticas públicas. **Indicadores Econômicos FEE**, Porto Alegre, v. 38, n. 1, p. 47-62, 2010. Disponível em: <<http://revistas.fee.tche.br/index.php/indicadores/article/view/2414/2849>>. Acesso em: 04 ago. 2016.

LENDZION, C. R. et al. Envelhecimento e qualidade de vida. **Revista Pró-saúde**, v. 1, n. 1, p. 1-5, 2002. Disponível em: <<http://boletimef.org/biblioteca/88/Lendzion-et-al-Artigo>>. Acesso em: 12 ago. 2016.

MACÊDO, M. L. A. F.; PIRES, D. E. P.; CAVALCANTE, C. A. A. Aposentadoria na enfermagem: uma revisão de literatura. **Revista Mineira de Enfermagem**, Belo Horizonte, v. 18, n. 4, out/dez. 2014. Disponível em: <<http://www.reme.org.br/artigo/detalhes/977>>. Acesso em: 11 ago. 2016.

MARTINS, J. T.; ROBAZZI, M. L. C. C.; BOBROFF, M. C. C. Prazer e sofrimento no trabalho da equipe de enfermagem: uma reflexão à luz da psicodinâmica Dejouriana. **Revista da Escola de Enfermagem da USP**, São Paulo, v. 44, n. 4, p.1107-1111, 2010. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S008062342010000400036](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S008062342010000400036). Acesso em: 12 ago. 2016.

MATSUDO, S. M. **Avaliação do Idoso Física e Funcional**. São Caetano do Sul: Ed. Phorte, 2005.

MATSUDO, S. M. **Envelhecimento e Atividade Física**. Londrina: Midiograf, 2001.

MERLO, A. R. C.; TRAESEL, E. S.; BAIERLE, T. C. Trabalho imaterial e contemporaneidade: um estudo na perspectiva da psicodinâmica do trabalho. **Arquivos Brasileiros Psicologia**, Rio de Janeiro, v. 63, n. esp, p. 94-104, 2011. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S1809-52672011000300010](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S1809-52672011000300010)>. Acesso: em 10 ago. 2016.

MINAYO, M. C. S. O envelhecimento da população brasileira e os desafios para o setor saúde. **Cadernos de Saúde Pública**, Rio de Janeiro, v. 28, n. 2, p. :208-209, fev. 2012. Disponível em: <<http://www.scielosp.org/pdf/csp/v28n2/01.pdf>>. Acesso em: 08 ago. 2016.

MOREIRA, V. N.; NOGUEIRA, F. N. N. **Do indesejável ao Inevitável**: a experiência vivida do estigma de envelhecer na contemporaneidade. *Psicol. USP*, São Paulo, v. 19, n. 1, p. 59-79, mar. 2008. Disponível em: <[http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S16785177200800010009&lng=pt&nrm=iso](http://pepsic.bvsalud.org/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S16785177200800010009&lng=pt&nrm=iso)>. Acesso em: 31 mar. 2016.

MOREIRA, J. O.; FREITAS, A. C. P.; VIEIRA, R. F. Algumas considerações sobre velhice bem-sucedida na perspectiva de professores universitários brasileiros. **Revista de Psicologia**, Fortaleza, v. 5, n. 1, p. 21-31, jan/jun. 2014. Disponível em: <<http://www.periodicos.ufc.br/index.php/psicologiaufc/article/view/1006>>. Acesso em: 10 ago. 2016.

MOURA, G. A.; SOUZA, L. K. Autoimagem, socialização, tempo livre e lazer: quatro desafios à velhice. **Textos Contextos**, Porto Alegre, v. 11, n. 1, p. 172-183, jan/jul. 2012. Disponível em: <<http://revistaseletronicas.pucrs.br/ojs/index.php/fass/article/view/9492/8050>>. Acesso em: 07ago. 2012.

NOONE, J. H.; STEPHENS, C.; ALPASS, F. The process of retirement planning scale (PRePS): development and validation. **Psychological assessment**, Washington, v. 22, p. 520-31, set. 2010. Disponível em: <<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/20822264>>. Acesso em: 10 ago. 2016.

OKUMA, S. S. **O Idoso e a Atividade Física**. São Paulo: Editora Papirus, 2002.

OLIVEIRA, A. D. et al. A intersectorialidade nas políticas públicas para o envelhecimento no Brasil. **Revista Kairós Gerontologia**, São Paulo, v. 17, n. 2, p. 91-103, jun. 2014. Disponível em: <<http://revistas.pucsp.br/index.php/kairos/article/view/21278/15556>>. Acesso em: 09 ago. 2016.

PANOZZO, E. A. L.; MONTEIRO, J. K. Aposentadoria e saúde mental: uma revisão de literatura. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, São Paulo, v. 16, n. 2, p. 199-209, 2013. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/cpst/article/view/77830/81808>>. Acesso em: 07 ago. 2016.

PEREIRA, L. C. Mudanças no processo de trabalho: repercussões e significados das reestruturações produtivas. **Revista Espaço de Diálogo e Desconexão**, Araraquara, v. 3, n. 1, jul/dez. 2010. Disponível em: <<http://seer.fclar.unesp.br/redd/article/viewFile/4396/3903>>. Acesso em: 07 ago. 2016.

PIRES, A. S. et al. A permanência no mundo do trabalho de profissionais de enfermagem, com possibilidade de aposentadoria. **Ciência Cuidado e Saúde**, Maringá, v. 12, n. 2, p. 338-345, abr/jun. 2013. Disponível em: <<http://periodicos.uem.br/ojs/index.php/CiencCuidSaude/article/view/18298/pdf>>. Acesso em: 12 ago. 2016.

PROCHASKA, J. O.; DICLEMENTE, C. C. Transtheoretical therapy: Toward a more integrative model of change. **Psychotherapy: Teory, Research and Practice**, Chicago, v. 19, n. 3, p. 276-288, 1982. Disponível em: <<http://psycnet.apa.org/journals/pst/19/3/276/>>. Acesso em:06 ago. 2016.

RASO, V. Exercícios com Peso para Pessoas Idosas: a experiência do Celafiscs. **Revista Brasileira Ciência e Movimento**, Brasília, V. 8, n. 2, p. 41-49, março 2000. Disponível em: <<https://portalrevistas.ucb.br/index.php/RBCM/article/download/362/414>>. Acesso em: 12 ago. 2016.

SABA, F. K. **Aderência à prática do exercício físico em academias**. São Paulo: Manole, 2001.

SCHOTT, R. M. **Eros e os processos cognitivos: uma crítica da objetividade em filosofia**. Rio de Janeiro: Ed. Rosa dos Tempos, 1996.

SCHRADER, S. et al. Absence and disability management practices for an aging workforce. **Employment and Disability Institute**, Nova York, v. 4, n. 1, abr. 2013. Disponível em: <<http://digitalcommons.ilr.cornell.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=1320&context=edicollect>>. Acesso em: 11 ago. 2016.

SELIG, G. A.; VALORE, L. A. Imagens da aposentadoria no discurso de pré-aposentados: subsídios para a orientação profissional. **Cadernos de Psicologia Social do Trabalho**, São Paulo, v. 13, n. 1, p. 73-87, jan/jul. 2010. Disponível em: <<http://www.revistas.usp.br/cpst/article/view/25739/27472>>. Acesso em: 12 ago. 2016.

SELIGMANN-SILVA, E. et al. O mundo contemporâneo do trabalho e a saúde mental do trabalhador. **Revista Brasileira de Saúde Ocupacional**, São Paulo, v. 35, n. 22, p. 187-191, jul/dez. 2010. Disponível em: [http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S030376572010000200002](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S030376572010000200002). Acesso em: 09 ago. 2016.

SILVA, L. L.; COSTA, T. M. T.; SILVA, E. A. Gestão social da previdência social brasileira como política pública de desenvolvimento econômico. **Revista NAU Social**, Salvador, v. 5, n. 9, p. p. 67-81, 2014. Disponível em: <<http://www.periodicos.adm.ufba.br/index.php/rs/article/viewArticle/337>>. Acesso em: 08 ago. 2016.

SOUZA, R. F.; MATIAS, H. A.; BRÊTAS, A. C. P. Reflexões sobre trabalho e envelhecimento. **Ciência e Saúde Coletiva**, Rio de Janeiro, v. 15, n. 6, p. 2835-2843, set. 2010. Disponível em: <[http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci\\_arttext&pid=S141381232010000600021](http://www.scielo.br/scielo.php?script=sci_arttext&pid=S141381232010000600021)>. Acesso em: 10 ago. 2016.

SOUZA, V. A. As transformações no mundo do trabalho e a vivência subjetiva dos trabalhadores. **Aurora**, Marília, v. 5, n. esp., p. 25-36, 2012. Disponível em: <<http://www2.marilia.unesp.br/revistas/index.php/aurora/article/view/2361/1921>>. Acesso em: 09 ago. 2016.

TAFNER, P.; BOTELHO, C.; ERBISTI, R. Cobertura previdenciária, juventude e pobreza no Brasil. **Revista Sul-Americana de Ciência Política**, Pelotas, v. 1, n. 2, p. 121-134, 2013. Disponível em: <<https://periodicos.ufpel.edu.br/ojs2/index.php/rsulacp/article/view/2720>>. Acesso em: 08 ago. 2016.

ZANELLI, J. C., SILVA, N., SOARES, D. H. **Orientação para aposentadoria nas organizações de trabalho: construção de projetos para o pós-carreira**. Porto Alegre: Artmed, 2010.

## **APÊNDICE A – Termo de Consentimento Livre e Esclarecido**

**TÍTULO DA PESQUISA:** A aposentadoria e seus significados: da preparação à concretização

**PESQUISADOR RESPONSÁVEL:** Miguel Fernando Bassini

**JUSTIFICATIVA, OBJETIVOS E PROCEDIMENTOS DA PESQUISA:** O presente trabalho tem como objetivo geral investigar aspectos relacionados a aposentadoria, os objetivos específicos são o de identificar que tipo de preparação para aposentadoria foi realizada, os aspectos emocionais após a saída do mercado de trabalho, as expectativas acerca da aposentadoria e se foram consolidadas, a relação aposentadoria e qualidade de vida e investigar as mudanças nos relacionamentos interpessoais após a aposentadoria. Considerando que a população idosa vem crescendo a cada ano em todos os países pesquisados, e no Brasil a faixa de 60 anos ou mais já corresponde a 13,7% da população, estudo como esse passa ser de extrema importância pelo fato que especialmente no Brasil o envelhecimento populacional se dá em um momento de profundas transformações econômicas sociais, políticas, ideológicas e científicas.

**DESCONFORTO E POSSÍVEIS RISCOS ASSOCIADOS À PESQUISA:** Considerando a natureza da pesquisa e o método aplicado, prevê-se que a pesquisa não promoverá riscos e desconfortos.

**BENEFÍCIOS DA PESQUISA:** Esse estudo torna-se relevante perante a necessidade de promover reflexões sobre os ganhos e as perdas percebidos por trabalhadores que se encontram frente ao envelhecimento e próximos da aposentadoria, e da implementação de programas de preparação para a aposentadoria, de forma a direcioná-los às reais expectativas e dificuldades experimentadas.

**FORMA DE ACOMPANHAMENTO E ASSISTÊNCIA:** Quando necessário, o voluntário receberá toda a assistência médica e/ou social aos agravos decorrentes das atividades da pesquisa.

Basta procurar o pesquisador: Miguel Fernando Bassini: (27) 30263210 e no endereço: Av. Fernando Ferrari, 2254 Goiabeiras CEP 29066010.

**ESCLARECIMENTOS E DIREITOS:** Em qualquer momento, o voluntário poderá obter esclarecimentos sobre todos os procedimentos utilizados na pesquisa e nas

formas de divulgação dos resultados. Tem também a liberdade e o direito de recusar sua participação ou retirar seu consentimento em qualquer fase da pesquisa, sem prejuízo do atendimento usual fornecido pelos pesquisadores.

**CONFIDENCIALIDADE E AVALIAÇÃO DOS REGISTROS:** As identidades dos voluntários serão mantidas em total sigilo por tempo indeterminado, tanto pelo executor, como pela instituição onde será realizado e pelo patrocinador. Os resultados dos procedimentos executados na pesquisa serão analisados e alocados em tabelas, figuras ou gráficos e divulgados em palestras, conferências, periódico científico ou outra forma de divulgação que propicie o repasse dos conhecimentos para a sociedade e para autoridades normativas em saúde nacionais ou internacionais, de acordo com as normas/leis legais regulatórias de proteção nacional ou internacional.

### **CONSENTIMENTO PÓS-INFORMAÇÃO**

Eu, \_\_\_\_\_,  
portador da Carteira de identidade nº \_\_\_\_\_ expedida pelo  
Órgão \_\_\_\_\_, por me considerar devidamente informado (a) e esclarecido  
(a) sobre o conteúdo deste termo e da pesquisa a ser desenvolvido, livremente  
expresso meu consentimento para inclusão, como sujeito da pesquisa. Fui informado  
que meu número de registro na pesquisa é \_\_\_\_\_ e recebi cópia  
desse documento por mim assinado.

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Participante Voluntário

\_\_\_\_\_  
Assinatura do Responsável pelo Estudo

\_\_\_\_\_  
Data

### **APENDICE B – Roteiro de Entrevistas**

1. Você se considera idoso?

2. Quanto tempo esta aposentado?
3. Houve algum tipo de preparação formal para sua aposentadoria?
4. Trabalhou quantos anos?
5. Como foi para você parar de trabalhar?
6. Que tipos de emoções surgiram no período que antecedeu a aposentadoria e ao se aposentar?
7. Qual a relação que você faz entre o período que trabalhava e agora que está aposentado.
8. Após a aposentadoria que tipo de atividades tem realizado
9. Com relação a afetividade, que tipo de relação mantém com o seu trabalho e com os colegas?
10. Que mudanças foram percebidas no contexto familiar após a aposentadoria?
11. E no casamento?
12. Plano e expectativas?